


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 7 «КРЫЛЫШКИ»
(МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 7 «КРЫЛЫШКИ»)**

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
МБДОУ Детский сад № 7 «Крылышки»
протокол №_1_от «30» __08__2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказом и. о. заведующего МБДОУ
Детский сад № 7 «Крылышки»
от 02.09.2019 г. № 231/1-о
 Ю.А. Зырянова



**Рабочая программа инструктора по физической культуре
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад № 7 «Крылышки»
на 2019 - 2020 гг.**

г. Салехард

ОГЛАВЛЕНИЕ	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.1.1. Цели и задачи Программы	5
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.2. Планируемые результаты	5
1.2.1. Описание социально-нормативных возрастных характеристик возможных достижений детей по физическому развитию детей.	5
1.2.2. Промежуточные результаты освоения Программы	7
1.2.3. Педагогическая диагностика	9
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	12
2.1. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями	12
2.2. Взаимодействие взрослых с детьми	13
2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников	14
2.4. Взаимодействие с педагогами и специалистами ДОУ	15
2.5. Коррекционно-развивающая работа с детьми с тяжелым нарушением речи	16
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	17
3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	17
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды	34
3.3. Материально-техническое обеспечение Программы	34
3.4. Планирование образовательной деятельности	35
3.5. Режим двигательной активности	66
3.6. График проведения физкультурных праздников и развлечений	67
3.7. Обеспечение техники безопасности при реализации рабочей программы	67
3.8. Перечень нормативных и нормативно-методических документов	68
3.9. Перечень литературных источников	68

ВВЕДЕНИЕ

Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (далее – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации») дошкольное образование является уровнем общего образования наряду с начальным общим, основным общим и средним общим образованием.

Именно в дошкольном детстве закладываются ценностные установки развития личности ребенка, основы его идентичности, отношения к миру, обществу, семье и самому себе.

Поэтому миссия дошкольного образования – сохранение уникальности и самоценности дошкольного детства как отправной точки включения и дальнейшего овладения разнообразными формами жизнедеятельности в быстро изменяющемся мире, содействие развитию различных форм активности ребенка, передача общественных норм и ценностей, способствующих позитивной социализации в поликультурном многонациональном обществе.

Задача приобщения детей к жизни в современном социальном пространстве требует обновления не только содержания дошкольного образования, но и способов взаимодействия между детьми и взрослыми, формирования базового доверия ребенка к миру, комфортного и безопасного образа жизни.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Педагогам и родителям следует заботиться о создании рационального двигательного режима в условиях детского сада и семьи, который должен включать разные виды занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, двигательная разминка между занятиями с преобладанием статических поз, физкультминутка, гимнастика после дневного сна, подвижные игры и упражнения во время прогулок, походов в парк или близлежащий лес, игры-досуги и т. д.).

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» (далее-Программа) определяет работу по приоритетному направлению деятельности учреждения, реализации

методической темы инструктора по физическому развитию, систему работы со специалистами ДОУ и с родителями воспитанников.

Кроме этого Программа включает организацию режима пребывания детей в ДОУ; модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду; закаливающие мероприятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия; содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «*Физическое развитие*»; планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей 3 — 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи Программы

Целью Программы является формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровом образе жизни человека в единстве его физического, психологического и социального благополучия.

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями;
- создание условий для реализации двигательной активности;
- воспитание потребностей в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

- полноценное проживание ребенком дошкольного детства, обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДОУ с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития), учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.2. Планируемые результаты

1.2.1. Описание социально-нормативных возрастных характеристик возможных достижений детей по физическому развитию детей

Требования федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. 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.

Интегративное качество	Показатели
Возраст 3-4 года	
Физически развитый	Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. <ul style="list-style-type: none">· Владеет соответствующими возрасту основными движениями.· Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

	<ul style="list-style-type: none"> · 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. · Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
Возраст 4-5 лет	
Физически развитый	<p>Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.</p> <ul style="list-style-type: none"> · Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. · Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. · Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). · Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры. · Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. · Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь». · Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. · Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
Возраст 5-6 лет	
Физически развитый	<p>Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений. Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания. Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.</p>
Возраст 6-7 лет	
Физически развитый	<p>Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет элементарные правила здорового образа жизни.</p>

1.2.2. Промежуточные результаты освоения Программы

Показатели
Возраст 3-4 года
<ul style="list-style-type: none">· 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.· 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.· Приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).· Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.
Возраст 4-5 лет
<ul style="list-style-type: none">· 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.· Соблюдает элементарные правила гигиены.· Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется левыми приборами, салфеткой).
Возраст 5-6 лет
<ul style="list-style-type: none">· 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.· Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.· Умеет кататься на самокате.· Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол.· 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.

Возраст 6-7 лет

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).
- 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 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, 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.
- 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).
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

1.2.3. Педагогическая диагностика

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится 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).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за организованной деятельностью детей. Система оценки результатов освоения Программы представлена в таблице 3.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития), оптимизации работы с группой детей.

Протокол обследования уровня развития физических качеств

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Ходьба	Гибкость	Бег			Прыжки			Метание в даль	Метание набивного мяча	Ловля мяча	Общее количество баллов	Уровень
				На скорость 10 м	На скорость 30 м	Челночный	В длину с места	В высоту с разбега	В длину с разбега					
1.														
2.														
3.														
4.														

Условные обозначения: уровни: в – высокий, с – средний, н - низкий

Методика оценки

Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам

Оценка:

2 балла - результаты ребёнка укладываются в нормативы или выше.

1 балл - по 1-4 показателям результаты ниже нормативов

0 баллов - почти по всем (5-6) показателям результаты ниже нормативов.

Тестовые методики для детей второй младшей группы:

1. Бег 30 метров с высокого старта - (быстрота);
2. Бег 90 метров - (выносливость);
3. Прыжки в длину с места- (скоростно-силовые);
4. Прыжки в высоту с разбега - (скоростно-силовое);
5. Метание мяча весом 1 кг на дальность. (силовое);
6. Метание предмета весом 150 гр. (на точность);
7. Наклон туловища вперед из положения стоя согнувшись. (гибкость);
8. Ловля мяча двумя руками (координация).

Нормативы физической подготовленности дошкольников

Уровень Тесты	Сроки	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	Сентябрь	12.5- 11.4	11.3 - 9.3	9.2 <
	Май	>11.1- 10	9.9 - 8.6	8.5<
Бег 90 м\сек.	Сентябрь	>35 - 33.9	33.8 - 28.1	28<
	Май	>30.1- 29.1	29 - 26.1	26<
Прыжок в длину с места в см.	Сентябрь	40- 49	50 - 64	65
	Май	64 - 69	70 - 89	90
Прыжок в высоту с разбега см.	Сентябрь	10 до 15	20 - 25	30
	Май	20- 25	30- 35	40
Метание 150 гр. М.	Сентябрь	2.5- 3.3	3.4 - 4.4	4.5
	Май	2.9- 3.8	3.9 - 4.9	5
Метание 1 кг. М.	Сентябрь	1 до 1.1	1.2 - 1.4	1.5
	Май	1.1- 1.2 - 1.3	1.4 - 1.9	2
Ловля мяча	Сентябрь	1 до 2	3 до 4	5
	Май	1 до 2	3 до 4	5

Тестовые методики для детей старшей группы:

1. Бег 30 метров с высокого старта;
2. Бег на выносливость 120 (150) метров;
3. Челночный бег 3 по 10 метров;
4. Прыжки в длину с места;
5. Прыжки в высоту с разбега;
6. Прыжки в длину с разбега;
7. Метание мяча весом 1 кг. на дальность;
8. Метание мешочка весом 150 (200) гр. на точность;
9. Наклон туловища вперед из положения, стоя согнувшись;
10. Ловля мяча двумя руками, расстояние 2 метра.

Нормативы физической подготовленности дошкольников

Уровень Тесты		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	Сентябрь	>11.5 – 10.1	10 – 8.5	8.4<
	Май	>9.7 – 9	8.9 – 7.6	7.5<
Бег 120 м\сек.	Сентябрь	>43 – 39.1	39 – 33.1	33<
	Май	>36 – 33.6	33.5 – 29.6	29.5<
Бег 3\10 м. сек.	Сентябрь	>13 – 12	11.9 – 10.1	10<
	Май	>11.3 -10.6	10.5 – 9.3	9.2<
Прыжок в длину с места в см.	Сентябрь	<70 -79	80 – 89	90>
	Май	<79 – 89	90 – 109	110>
Прыжок в высоту с разбега см.	Сентябрь	<25 - 30	35 - 40	45>
	Май	<30 - 35	40 - 45	50>
Прыжок в длину с разбега	Сентябрь	<80 - 90	100-110	120>
	Май	<100- 120	130 -150	160>
Метание 200 гр. м.	Сентябрь	<3.5- 3.9	4 – 5.4	5.5>
	Май	<3.9 – 4.6	4.7 – 5.9	6>
Метание 1 кг. М.	Сентябрь	<1.4 -1.6	1.7 – 2.2	2.3>
	Май	<1.6 -1.9	2 – 2.5	2.6>
Гибкость см.	Сентябрь	-2 до- 1	0 +4	+5
	Май	-2 - 1	0 +4	+5
Ловля мяча	Сентябрь	1 до2	3 до 4	5
	Май	1 до2	3 до 4	5

Тестовые методики для детей подготовительной группы:

1. Бег 30 метров с высокого старта;
2. Бег на выносливость 120 (150) метров;
3. Челночный бег 3 по 10 метров;
4. Прыжки в длину с места;
5. Прыжки в высоту с разбега;
6. Прыжки в длину с разбега;
7. Метание мяча весом 1 кг. на дальность;
8. Метание мешочка весом 150 (200) гр. на точность;
9. Наклон туловища вперед из положения, стоя согнувшись;
10. Ловля мяча двумя руками, расстояние 2 метра.

Нормативы физической подготовленности дошкольников

Уровень Тесты		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	Сентябрь	>9.5 – 8.9	8.8 – 7.6	7.5<
	Май	>8.7 – 8.1	8 – 7.1	7<
Бег 150 м\сек.	Сентябрь	>46– 42.1	42 – 38.1	38<
	Май	>43 – 40.1	40 – 36.6	36.5<
Бег 3\10 м. сек.	Сентябрь	>11.4 – 10.6	10.5 – 9.4	9.3<
	Май	>10.3 -9.9	9.8 – 8.9	8.8<
Прыжок в длину с места в см.	Сентябрь	<90 – 99	100 – 119	120>
	Май	<100- 110	111 – 129	130>

Прыжок в высоту с разбега см.	Сентябрь	<30 - 35	40 - 45	50>
	Май	<35 - 40	45-50	55>
Прыжок в длину с разбега	Сентябрь	<110 – 130	140 – 170	180>
	Май	<130– 150	160 – 190	200>
Метание 200 гр. м.	Сентябрь	<4.5– 5	5.1 – 6.9	7>
	Май	<5 – 5.7	5.8 – 7.9	8>
Метание 1 кг. М.	Сентябрь	<2 – 2.3	2.4 – 2.9	3>
	Май	<2.3 -2.5	2.6 – 3.2	3.3>
Наклон туловища см.	Сентябрь	-2 до- 1	0 +4	+5
	Май	-2 до- 1	0 +4	+5
Ловля мяча	Сентябрь	1 до2	3 до 4	5
	Май	1 до2	3 до 4	5

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

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

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. 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, 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.

Познавательное развитие. 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.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы организации физического воспитания в ДОУ представляют оздоровительно-образовательный комплекс, в основе которого находятся физкультурная организованная деятельность, физкультурно-оздоровительные мероприятия, повседневная работа по физическому воспитанию.

Средства реализации Программы

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка.

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Методы физического развития

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);
- наглядно – слуховые приемы (музыка);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме.

2.2. Взаимодействие взрослых с детьми

Организованная образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это подвижные игры, в том числе игры коренных малочисленных народов Севера, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, спортивные игры, игры-эстафеты.

При этом обогащение двигательного опыта в играх детей тесно связано с содержанием непосредственно организованной образовательной деятельности.

Познавательная-исследовательская деятельность включает в себя широкое познание детьми объектов предметного и социального мира (собственное тело, спортивная жизнь мира, страны, региона и т.д.), безопасного поведения, освоение средств и способов познания (моделирования, экспериментирования).

Использование художественной литературы и фольклора организуется педагогом с помощью лого ритмики, помогающей лучше освоить предлагаемый материал.

Двигательная деятельность детей реализуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются ДОУ с положениями действующего СанПин.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов, требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка:

- двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;
- работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает: подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;

На протяжении образовательной деятельности организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в двигательной деятельности. В культурных практиках педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер:

- совместная деятельность детей (подвижные игры и игровые упражнения) направлена на обогащение её новыми движениями, элементами, освоение детьми двигательных умений, необходимых для выполнения заданий;
- рефлексивная деятельность: анализ своих чувств, мыслей, взглядов (что узнали? что порадовало? и пр.).

Спортивная секция - подгрупповая форма проведения образовательной деятельности по ознакомлению со спортивными играми с мячом, правилами игр и историей их возникновения и развития. Дети (старшие дошкольники) имеют возможность получить больше знаний, умений и навыков в двигательной деятельности с разными видами мячей.

Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха.

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность действовать в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду.

Двигательная деятельность ребенка в детском саду может осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности:

- самостоятельные подвижные игры и упражнения;
- свободное творчество в придумывании новых игр и усложнении или изменении правил знакомых игр.

В развитии детской инициативы и самостоятельности педагогу необходимо соблюдать ряд *общих требований*:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно.
- постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;
- необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Основные направления и формы взаимодействия с семьей

В современном быстро меняющемся мире родители и педагоги должны непрерывно повышать свое образование.

Программы родительского образования важно разрабатывать и реализовывать исходя из следующих принципов:

- целенаправленности — ориентации на цели и приоритетные задачи образования родителей;
- доступности — учета возможностей родителей освоить предусмотренный программой учебный материал;
- индивидуализации — преобразования содержания, методов обучения и темпов освоения программы в зависимости от реального уровня знаний и умений родителей;
- участия заинтересованных сторон (педагогов и родителей) в инициировании, обсуждении и принятии решений, касающихся содержания образовательных программ и его корректировки.

2.4. Взаимодействие с педагогами и специалистами ДОУ

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель следит за наличием спортивной одежды и обувью детей, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту, волосы были убраны в хвост или косу. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель применяет на утренней гимнастике, физкультминутках, играх детей на свежем воздухе. Проводит с детьми рекомендуемые комплексы упражнений. В своей работе воспитатели пользуются картотекой примерных комплексов утренней гимнастики, а также картотекой комплексов коррекционной гимнастики инструктора по физической культуре.

В каждой групповой комнате имеется «Спортивный уголок» оснащенный спортивным инвентарем, сходным с наполнением спортивного зала: мячи, обручи, кегли, мешочки с песком, гимнастические палки, скакалки, малые мячи, игольчатые шарики, контактные коврики. Каждый воспитатель имеет картотеку игр в групповой комнате. С целью сохранения и поддержания здоровья детей воспитатели четко соблюдают режим дня воспитанников, выполняют все режимные моменты.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп.

Чаще всего используется музыка, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство.

Совместно с инструктором по физической культуре проводит музыкально-спортивные праздники и развлечения.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и педагога-психолога

Для осуществления индивидуального подхода к каждому воспитаннику инструктор по физической культуре активно взаимодействует с педагогом-психологом. Подобное взаимодействие помогает в работе с детьми со сложным поведением. Консультации педагога-психолога способствуют повышению эффективности проводимых занятий по физической культуре, дают возможность эффективно взаимодействовать с ребенком и направить его энергию в нужном направлении.

Взаимодействия инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Оздоровительные задачи:

- Укреплять костно-мышечный аппарат.
- Развивать дыхание.
- Развивать координацию движений и моторные функции.
- Формировать правильную осанку
- Оптимизировать мышечный тонус. Релаксация.

Коррекционные:

- Постоянное совершенствование артикуляционной, тонкой и общей моторики.
- Закрепление произношения поставленных логопедом звуков.
- Эмоциональная окраска непосредственно образовательной деятельности
- Формирование речевого и физического дыхания.
- Работа по развитию моторики:
 - а) общей,
 - б) мелкой,
 - в) лицевой и артикуляционной.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского персонала

Медицинский персонал следит за физическим состоянием детей посещающих дошкольное учреждение. Осуществляют медицинский контроль за состоянием здоровья детей: допуск к физкультурным занятиям после перенесенного заболевания, рекомендации к подбору физических упражнений в зависимости от диагноза каждого конкретного ребёнка. Проводят мероприятия по оздоровлению детей (фитотерапия).

2.5. Коррекционно-развивающая работа с детьми с тяжелым нарушением речи

Особенности физического развития детей с тяжелым нарушением речи

Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность, «застывание» на одной позе.

У детей с ТНР наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

- *развитие физических качеств*: низкий уровень ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости отставаний не выявлено;
- *степень сформированности двигательных навыков*: отсутствие автоматизации движений и низкая обучаемость. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, памяти, внимания).

Основной целью физического развития дошкольников с тяжелым нарушением речи является совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

В процессе физического воспитания, данной категории детей наряду с образовательными и оздоровительными решаются специальные *коррекционные задачи*:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу с детьми с ТНР включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Особенности физического развития детей 3 - 4 лет

Анатомо-физиологические возрастные особенности, характерные для данного возраста, диктуют определённые виды занятий и упражнений, от которых зависят навыки, умения и знания малышей по физической культуре.

Обычно физическое развитие ребёнка 3 лет определяется следующими параметрами: рост 96 (допускается отклонение в 4 см), вес 12 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 51 (больше-меньше на 2 см), окружность головки 48 см, молочных зубов должно быть около 20. За два года все эти параметры, естественно, изменяются. К пятилетнему юбилею физическое развитие ребёнка 4 лет должно соответствовать уже иным числам: рост 104 (допускается отклонение в 4 см), вес 17 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 55 (больше-меньше на 2 см), окружность головки 50 см, молочные зубы ещё не должны меняться на коренные.

Объём черепной коробки в 3 года составляет почти 80% от примерного объёма черепа, диагностируемого у взрослого человека. Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием негативных внешних воздействий. Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита больше, чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идёт в соответствии с нормой.

Просветы дыхательных путей (носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) пока всё ещё максимально узкие. Выстилающая их слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Поэтому одной из физических особенностей этого возраста являются частые воспалительные заболевания органов дыхания. Ребёнок не может регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями. Сердце работает без проблем в условиях посильных нагрузок. Кровообращение очень быстрое. Давление — 95 на 58.

Строение и деятельность центральной нервной системы постоянно совершенствуется. Ребёнок способен к анализу и синтезу. Он умеет воспринимать окружающий мир, обладает речью, которая помогает ему обобщать и уточнять воспринимаемое (о возрастных особенностях развития ребёнка, можно прочесть здесь). Процессы возбуждения и торможения легко рассеиваются.

Поэтому дети в этом возрасте делают много ненужных, совершенно лишних движений, суетливы, много говорят или резко замолкают. Повышенная возбудимость приводит к скорой утомляемости. Нужно понимать, что все эти особенности физического развития детей в 3-4 года достаточно условны. Маленькие организмы могут развиваться по индивидуальным траекториям с учётом каких-то болезней, но отклонения от этих норм не должны быть значительными. В

соответствии с этими моментами ребёнок должен обладать определённым набором знаний, умений и навыков, характерным для данного возраста.

Особенности физического развития детей 4 - 5 лет

Это время характеризуется определенными особенностями в росте и развитии ребенка. В возрасте 4-5 лет замедляется рост ребенка и составляет в среднем 5 см в год. Прибавка в весе к 4-м годам может составить примерно 1-1,5 кг, а к 5-ти годам — до 2 кг в год.

От правильного физического развития у детей 4-5 лет костно-мышечной системы зависит его способность к передвижению, самообслуживанию и приобретению трудовых навыков. В возрасте 4-5 лет костная система находится в процессе формирования, связки эластичны. Именно поэтому нужно оберегать ребенка от чрезмерных физических нагрузок, ведущих к деформации (в первую очередь позвоночника).

Одна из особенностей физического развития детей 4-5 лет – быстрая утомляемость. Мышцы ребенка еще недостаточно развиты для длительных физических упражнений, но ему вполне по силам пробежать расстояние до 100 м.

Возраст от четырех до пяти лет – это средний дошкольный период. Он является очень важным этапом в жизни ребенка. На данном этапе существенно меняется характер ребенка, активно совершенствуются познавательные и коммуникативные способности.

В среднем дошкольном возрасте физические возможности ребенка значительно возрастают: улучшается координация, движения становятся все более уверенными. При этом сохраняется постоянная необходимость движения. Активно развивается моторика, в целом средний дошкольник становится более ловким и быстрым по сравнению с младшими. Нужно отметить, что возрастные особенности детей 4–5 лет таковы, что физическую нагрузку нужно дозировать, чтобы она не была чрезмерной.

Особенности физического развития детей 5 - 7 лет

Важно помнить, что возраст 5-7 лет характеризуется неравномерным развитием физических данных ребенка. В данный период может наблюдаться резкий скачок роста или увеличения массы тела. Часто специалисты говорят о том, что в у 5-летних детей наступает «первый этап вытягивания». Обычно рост 5-летнего малыша составляет 105-113 см., к семи годам он вырастает до 130 см., но темпы роста каждого индивидуальны, если, например, в семье есть высокие люди, то дошкольник может быть намного выше своих сверстников. Также не стоит забывать, что в данном возрасте девочки опережают по физическому развитию мальчиков, ближе к подростковому периоду, наоборот, мальчики развиваются быстрее.

На этом же возрастном этапе у дошкольников увеличивается мышечная масса, заметно улучшается координация движений, наблюдается повышенная двигательная активность. Именно в 5-7 лет у детей развивается ловкость, выносливость, быстрота передвижения, у ребенка может наблюдаться «непоседливость». В этом возрасте малыша легче всего научить кататься на коньках, велосипеде, плавать.

Период окостенения скелета заканчивается в 4-хлетнем возрасте, поэтому малыши 5-7 лет уже не такие гибкие, а вот ягодичные и лобковые кости, наоборот, начинают окостеневать только ближе к 6 годам. К 5 годам масса сердца у ребенка увеличивает в 4 раза в сравнении с новорожденным. В 6-7-летнем возрасте может наблюдаться резкий скачок артериального давления, а вот частота пульса, наоборот, сокращается до 70 ударов в минуту.

Нервная система у детей-дошкольников возраста еще несовершенна, поэтому ввиду повышенной двигательной активности наблюдается частая утомляемость, хотя в этом возрасте дошкольнику необходимо немного времени, что восстановить затраченную энергию, достаточно, присесть на 15 минут. Часто из-за непоседливости, присущей данному возрастному периоду, ребенок невнимателен.

Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Поэтому необходимо учить детей, разговаривать, не напрягая голосовые связки.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования.

Интенсивно совершенствуется восприятие.

Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Содержание психолого-педагогической работы

Направление развития	Содержание психолого-педагогической работы
Возраст 3-4 года	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	<p>Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.</p> <p>Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.</p> <p>Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.</p> <p>Дать представление о необходимости закаливания.</p> <p>Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.</p> <p>Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p>
Физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> · Продолжать развивать разнообразные виды движений. · Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. · Приучать действовать совместно. · Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. · Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. · Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. · Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. · Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. · Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. · Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. · Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. · Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> · 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.

Возраст 4-5 лет

<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. · Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня. · Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде). · Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут. · Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом. · Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом. · Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком. · Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды. · Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). · Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. · Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. · Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). · Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Развивать умение заботиться о своем здоровье. · Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. · Воспитывать потребность быть здоровым.
<p>Физическая культура</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Формировать правильную осанку. · Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. · Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. · Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения. · Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. · Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). · Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

	<ul style="list-style-type: none"> · В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. · Формировать умение прыгать 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). · Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др. · Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. · Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу · Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> · Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. · Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. · Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. · Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках. · Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут. · 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. · Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. · Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. · Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. · Воспитывать самостоятельность и инициативность в ДОО знакомых игр. · Приучать к выполнению действий по сигналу.
Возраст 5-6 лет	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	<ul style="list-style-type: none"> · Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. · Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). · Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. · Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. · Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. · Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

	<ul style="list-style-type: none"> · Воспитывать сочувствие к болеющим. · Формировать умение характеризовать свое самочувствие. · Знакомить детей с возможностями здорового человека. · Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. · Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. · Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. · Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
Физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> · 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 разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. · Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. · Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). · Учить ориентироваться в пространстве. · Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. · Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. · Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> · Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. · Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. · Учить спортивным играм и упражнениям.
Возраст 6-7 лет	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	<p>Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).</p> <p>Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе.</p> <p>Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p> <p>Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p>
Физическая культура	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p> <p>Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p>Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p>

	<p>Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p> <p>Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.</p> <p>Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p>
Подвижные игры	<p>Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.</p> <p>Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.</p> <p>Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p>

Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Виды деятельности	Нормативы
ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)	
Основные движения	
Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> · Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. · Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). · Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. · Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). · Медленное кружение в обе стороны.
Бег	<ul style="list-style-type: none"> · 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, в рассыпную; · 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, ловля, бросание, метание	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · 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, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.
Ритмическая гимнастика	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку
Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	<ul style="list-style-type: none"> · Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). · Перекладывать 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	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · 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.

брюшного пресса и ног	<ul style="list-style-type: none"> · Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. · Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.
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 (4-5 ЛЕТ)	
Основные движения	
Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> · Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). · Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). · Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. · Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.
Упражнения в равновесии	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · 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.

	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<p>Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами.</p> <p>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).</p> <p>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).</p> <p>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.</p>
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	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · 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.
Статическое упражнение	Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).
Спортивные игры и 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	<ul style="list-style-type: none"> · Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. · Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. · Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (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 подлезанием и лазаньем	«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».
С бросанием и ловлей	«Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
На ориентировании	«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

вкус в пространстве	
Народные игры	«У медведя во бору» и др.
СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)	
Основные движения	
Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, 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, лазанье	<ul style="list-style-type: none"> · Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, пере лазанием 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. · Пере лазание через несколько предметов подряд, про лазание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, пере лазание с одного пролета на другой, про лазание между рейками.
Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> · Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги с крестно, 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).
Групповые упражнения с переходами	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · 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; переключать, передвигать их с места на место. · Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
Статическое упражнения	<ul style="list-style-type: none"> · 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 игры и упражнения	
Катание на санках	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · 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.
Катание на велосипеде	<ul style="list-style-type: none"> · Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. · Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
Спортивные игры	
Городки	<ul style="list-style-type: none"> · Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. · Выбивать городки с полу кона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола	<ul style="list-style-type: none"> · Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. · Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Бадминтон	<ul style="list-style-type: none"> · Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. · Играть в паре с воспитателем.
Элементы футбола	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · 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 подлазанием и лазаньем	«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	<ul style="list-style-type: none"> · Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полу приседе. · Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. · Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. · Ходьба в сочетании с другими видами движений.
Упражнения в равновесии	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, 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.

	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. · Про лазание в обруч разными способами; под лазание 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, пере лазанием с пролета на пролет по диагонали.
Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги с крестно; 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	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · Выставлять ногу вперед на носок с крестно: 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.
Статическое упражнение	<ul style="list-style-type: none"> · 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 игры и упражнения	
Катание на санках	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. · Скользить с невысокой горки.
Ходьба на лыжах	<ul style="list-style-type: none"> · Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. · Ходить попеременным двух шажным 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	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. · Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полу кона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
Элементы баскетбола	<ul style="list-style-type: none"> · 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.
Бадминтон	Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.
Элементы футбола	<ul style="list-style-type: none"> · 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	<ul style="list-style-type: none"> · (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.
Элементы настольного тенниса	<ul style="list-style-type: none"> · 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», «Ловишки, 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 подлазанием и лазаньем	«Перелет птиц», «Ловля обезьян».

С метанием и ловлей	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
Эстафеты	«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».
С элементами и соревнования	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».
Народные игры	«Гори, гори ясно!», лапта, и др.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Принцип педагогической целесообразности, согласно которому в ДОУ предусмотрено необходимое и достаточное наполнение предметно-развивающей среды, а также обеспечена для каждого воспитанника возможность самовыражения с учетом их интересов, желаний, потребностей и способностей, что обеспечивает индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка. Для этого в физкультурном зале имеются: модульные тоннели, мягкие модули, тренажеры, мячи, ракетки, обручи, скакалки и др.

Принцип полифункциональности реализуется за счет обеспечения всех составляющих образовательного процесса и возможностью разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды.

В ДОУ учитывается этот принцип путем приобретения специфичных материалов для девочек и мальчиков, например: мешочки для выполнения упражнений красного и синего цвета, гимнастические ленты, клюшки для хоккея, булавы.

Принцип трансформируемости, обеспечивающий возможность гибкого построения и периодического изменения предметно-развивающей среды, позволяет вынести на I план ту или иную функцию пространства по ситуации. Нами было отмечено, что педагог в зависимости от целей и задач взаимодействия с детьми имеет возможность изменить пространство зала, используя сетку-лестницу, мягкие модули.

Принцип вариативности, определяющей видам дошкольного образовательного учреждения. Этот принцип выполняется путем приоритетного осуществления деятельности по физическому развитию детей.

Принцип информативности обеспечивается разнообразием тематического материала и оборудования и активизации воспитанников во взаимодействии с предметным окружением. Проводимая в системе работа по физическому направлению развивает у детей умение пользоваться физкультурным оборудованием, знать его предназначение. Все оборудование ДОУ отвечает гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям, а также санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам. Подбор оборудования осуществляется с учетом ведущего вида деятельности детей дошкольного возраста основной формой работы с детьми является игра. При подборе оборудования и определения необходимого количества педагоги учитывают условия своего ДОУ, условия конкретной возрастной группы, условия конкретного помещения, в котором располагается группа детей: количество воспитанников в группах, площадь групповых и подсобных помещений.

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы

Наименование физкультурного оборудования, учебно-методических и игровых материалов
Музыкальный центр, Ноутбук, Обручи, Кольца пластмассовые, Скакалки, Ленты цветные, Ленты на палочках, Мячи: d=12, 16, 20, Мячи пластмассовые, Мячи массажные, Флажки, Кегли, Гантели, Пластмассовые кубики, Ориентиры, Гимнастические палки, Стойки, Гимнастические скамейки, Комплект мягких модулей, Маты, Спортивный комплекс

3.4. Планирование образовательной деятельности

3.4.1. Расписание утренней гимнастики

8.00-8.05	Мл.г. «Солнышко» . Полянка»
8.06-8.12	Ср. группы «Непоседы», «Карамельки»,
8.12-8.20	Стар.гр. «Сказка» Подготовит. «Шалуны»
8.20-8.30	Подготов.группы «Цветик-семицветик», « Клубничка»
8.40-9.00	Сквозное проветривание, влажная уборка, подготовка к ООД

3.4.2. Расписание организованной образовательной деятельности

г	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
.Мл. гр. « Солнышко»	9.00-09.15		9.00-9.20		09.55-10.10
Ср.гр. «Непоседы»	9.30-. 09.50		9.35-10.00		10.40-11.05
Подготов ТНТ «Шалуны»	10.20-10.50		10.20-10.50		11.40-12.10
Подг.г. «Цветик_ - семицветик»,	15.30-16.00		15.30-16.00		15.50-16.20
Подг. г. «Клубничка»	16.10-16.40		16.10-16.35		16.30-17.00
Мл.гр.«Полянка»		9.00- 09.15		9.00-09.15	09.35-09.50
Ср.г. «Карамельки»		9.30-09.50		9.30-09.50	10.15-10..35
Стар.гр.. «Сказка»		10.20-10.50		10.20-10.50	11.10-11.35
					На улице

Длительность ООД в зависимости от возраста детей (мин.)

	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
В помещении	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
На улице	-	-	25 мин.	30 мин.

3.4.3. Календарно-тематическое планирование реализации рабочей программы по возрастным группам

Младшая группа

СЕНТЯБРЬ		
02.09.	1. Ходьба и бег по дорожке (ш.20 см) 2. Ходьба и бег по мостику 3. Ходьба по ребристой дорожке, положенной на пол	П/и «Лиса и петушок», упр. На дыхание «Веселый шарик»
04.09.	1. Прыжки на двух ногах на месте 2. Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»

08.09.	1.Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя , ноги врозь 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Кошка и мыши»
09.09.	1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями	П/и «У медведя во бору», «Найди свой домик»
11.09.	1.Ползание под шнур на четвереньках (в. 50 см) 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Воробышки и автомобиль», упр. На дыхание «Насос»
15.09.	1.Ходьба по доске, положенной на пол (ш.15 см) 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Берегись волка», «Воробы»
16.09.	1.Ходьба между кубиками (4-5 шт) 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (в.-20 см)	П/и «Птички и собачка», упр. На дыхание «Веселый шарик»
18.09.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ползание на четвереньках под дугой 3.Ходьба с перешагиванием через предметы	П/и «Лиса и петушок», «Кошка»
22.09. 23.09.	1.Ходьба и бег по дорожке (ш.20 см) 2.Ходьба и бег по мостику 3.Ходьба по ребристой дорожке, положенной на пол 1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», упр. На дыхание «Веселый шарик» П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
25.09.	1.Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя , ноги врозь	П/и «Кошка и мыши»
29.09.	3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями	П/и «У медведя во бору», «Найди свой домик»
30.09.	1.Ползание под шнур на четвереньках (в. 50 см) 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Воробышки и автомобиль», упр. На дыхание «
	Октябрь	
02.10.	1.Ходьба по доске, положенной на пол (ш.15 см) 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Кошка и мыши»
06.10.	1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Ветерок», «Веселый шарик»
07.10.	1. Подлезание под шнур 2.Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Зайчата», «Кошка и мыши»

09.10.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок»
13.10.	1.Ходьба между кубиками (4-5 шт) 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
14.10.	1.Перебрасывание мяча двумя руками через шнур 2.Ползание на четвереньках «Собачка» 3.Прыжки на двух ногах	П/и «Ворбышки и автомобиль»
16.10.	1.Прокатывание мяча друг другу 2.Подлезание под дуги 3.Ходьба с перешагиванием через дуги	П/и «Лягушата», «Кошка»
20.10.	1.Прыжки со скамейки (в.-20 см) 2.Прыжки на двух ногах между кубиками 3.Ходьба по наклонной доске	П/и «Берегись волка», «Воробы»
21.10.	1.Ходьба по доске (ш.-15 см) 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Воробышки и автомобиль»
23.10.	1.Ходьба по доске, положенной на пол (ш.15 см) 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Кошка и мыши»
27.10.	1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Ветерок», «Сапожок»
28.10.	1. Подлезание под шнур 2.Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Зайчата», « Пузырь»
30.10.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок»
НОЯБРЬ		
03.11.	1.Ходьба и бег между двумя линиями 2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол	П/и «Зайчик маленький», упр. На дыхание «Веселый шарик»
04.11.	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
06.11.	1.Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя , ноги врозь 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Мишка», рел.»Подснежник»
10.11.	1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Перепрыгивание через предметы, лежащие на полу	П/и «Берегись волка»

11.11.	1. Ползание под шнур не касаясь руками пола 2. Перешагивание через кубики 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Рыжая лисичка», хоровод «Каравай»
13.11.	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Птички и собачка»
15.11.	1. Ходьба по шнуру приставным шагом, руки на пояс 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 3. Спрыгивание со скамейки (ш.-20 см)	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
18.11.	1. Ходьба и бег между двумя линиями 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть 3. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол	П/и «Кошка и мышки», упр. На дыхание «Веселый шарик»
20.11.	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 2. Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
22.11.	1. Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях 2. Прокатывание мяча друг другу сидя, ноги врозь 3. Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Мишка», рел.»Подснежник»
25.11.	1. Ходьба «змейкой» между предметами 2. Перепрыгивание через предметы, лежащие на полу	П/и «Берегись волка»
27.11.	1. Ползание под шнур не касаясь руками пола 2. Перешагивание через кубики 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Кошка и мышки», упр. На дыхание «Веселый шарик»
29.11	1. Ходьба в колонне по одному по кругу. 2. Упражнение на равновесие-ходьба по скамейке 3. Перепрыгни ручеек- ширина 20-25см.	П/и «Снежинки и ветер», «Сдуй снежинку»
ДЕКАБРЬ		
02.12.	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Кошка и мыши»
04.12.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча в прямом направлении 3. Прокатывание мяча друг другу	П/и «Ветерок», «Снежинка»
06.12.	1. Подлезание под шнур (в.- 50 см) 2. Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Зайчата», «Кошка и птички»
09.12.	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3. Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Кошка и мыши», «Подуй на снежинку»
11.12.	1. Ходьба между кубиками(4-5 шт) 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
13.12.	1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении 3. Прыжки на двух ногах на месте	П/и «Воробышки и автомобиль»

16.12.	1.Ползание по скамейке. 2.Прыжки в высоту с места «Достань до бабочки».	П/и «Самолеты»
18.12.	1.Прокатывание мяча друг другу 2.Подлезание под дуги 3.Ходьба с перешагиванием через кубики	П/и «Лягушата», «Кошка»
20.12.	1.Прыжки со скамейки (в.-20 см) 2.Прыжки на двух ногах между кубиками 3.Ходьба по наклонной доске	П/и «Берегись волка», «Воробьи»
23.12.	1.Метание набивных мячей. 2.Ходьба друг за другом по кругу	П/и «Найди себе пару»
25.12.	1. Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Кошка и мышки», упр. На дыхание «Веселый шарик»
27.12.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок»
30.12	1.Ходьба и бег змейкой по ориентирам .2.Работа в парах с мячами- 3. Прыжки на двух ногах вперед	П/и « Догони мяч», « Сдуй снежинку»
	ЯНВАРЬ	
10.01.	1.Ходьба и бег по дорожке (ш.-20 см) 2.Ходьба и бег по мостику 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол	
13.01.	1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», упр. На дыхание «Веселый шарик»
15.01.	1.Дети проходят по ребристым дорожкам. 2.Метание мячей в вертикальную цель (ствол дерева) правой и левой рукой 3.Прыжки в высоту «Достань до бабочки»	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
20.01.	1.Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя, ноги врозь 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Самолеты»
20.01.	1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ш.-15 см)	П/и «Кошка и мыши»
22.01.	1.Хождение «змейкой» 2.»Зарядка для зверят»	П/и «У медведя во бору»
24.01.	1.Ползание под шнур на четвереньках (в.-50 см) 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Найди свое место»

27.01.	1.Ходьба по доске, положенной на пол 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Воробышки и автомобиль», упр. На дыхание «Насос»
29.01.	1.Ходьба между кубиками (4-5 шт) 2.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед 3.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги	П/и «Кто быстрее до предмета»
31.01	1. Ходьба в колонне друг за другом .2.Бег змейкой между предметами	П/и « Лохматый пес»
ФЕВРАЛЬ		
03.02.	1.Ходьба по доске (ш.- 15 см) 2.Прыжки из обруча в обруча 3.прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Птички и собачка»
05.02.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Кошка и мыши»
07.02.	1.Подлезание под шнур (в.-50 см.) 2.Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Белки играют в ловишки»
10.02.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Зайчата», «Кошка и птички»
12.02.	1.Ходьба между кубиками 2.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед 3.Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса – ловишка»
14.02.	1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками 2.Ползание на четвереньках «Собачка» 3.Прыжки на двух ногах	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
17.02.	1.Прыжки со скамейки. 2.Прыжки на двух ногах между кубиками 3.Ходьба по наклонной доске	П/и «Зайки-попрыгаки»
19.02.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Зайцы и волк».
21.02.	1.Ходьба по доске (ш.- 15 см) 2.Прыжки из обруча в обруча 3.прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Птички и собачка»

24.02	1. Игровое упражнение « Найди свое место» 2. Перепрыгни ручеек-25см. ш. 3. Брось и догони	П/и « Лисичка и зайцы»
26.02.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Кошка и мыши»
28.02.	1.Подлезание под шнур (в.-50 см.) 2.Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Белки играют в ловишки»
МАРТ		
02.03.	1. Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
04.03.	1.Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу из и.п.	П/и «Котята», хоровод «Котя, котенька, коток!»
04.03.	1.Ходьба «змейкой» между предметами. 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ш.- 15 см).	П/и «Кошка и мыши»
06.03.	1.Ползание под шнур на четвереньках 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Мой веселый звонкий мяч!», хоровод «Каравай»
09.03.	1.Ходьба по доске, положенной на пол. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Прыжки на двух ногах через шнуры.	П/и «Воробышки и автомобиль», дыхательное упражнение «Насос»
11.03.	1.Ходьба с выполнением упражнений для рук и ног. Медленный бег. 2.Комплекс упражнений «У медведя дом большой»	П/и «Берегись волка», «Воробьи»
13.03	1.Ходьба и бег по дорожке (ш.-20 см) 2.Ходьба и бег по мостику 3.Ходьба и бег по ребристой доске	П/и «Кто быстрее до предмета»
16.03.	1. Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
18.03.	1. Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
20.03.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Котята», хоровод «Котя, котенька, коток!»

23.03.	1.Ходьба «змейкой» между предметами. 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ш.- 15 см).	П/и «Кошка и мыши»
25.03.	1.Ползание под шнур на четвереньках 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Мой веселый звонкий мяч!», хоровод «Каравай»
АПРЕЛЬ		
05.04.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Берегись волка», «Воробьи»
06.04.	1.Подлезание под шнур (в.- 50 см) 2.Ходьба по скамейке руки на поясе	П/и «Белки играют в ловишки»
08.04.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске. 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Зайчата», «Кошка и птички»
12.04.	1.Ходьба между кубиками. 2.прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса ловишка»
13.04.	1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2.Ползание на четвереньках «Собачка» 3.Прыжки на двух ногах.	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
15.04.	1.Прокатывание мяча друг другу 2.Подлезание под дуги 3.Ходьба с перешагиванием через кубики	П/и «Зайки-попрыгайки»
19.04.	1.Прыжки со скамейки (в.-20 см) 2.Прыжки на двух ногах между кубиками 3.Ходьба по наклонной доске	П/и «Лягушата», «Кошка»
20.04.	1.Ходьба по доске. 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Зайцы и волк»,
22.04.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Берегись волка», «Воробьи»
26.04.	1.Подлезание под шнур (в.- 50 см) 2.Ходьба по скамейке руки на поясе	П/и «Белки играют в ловишки»
27.04	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске. 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Зайчата», «Кошка и птички»
МАЙ		

06.05.	1.Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях. 2.Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета.	П/и «Зайцы и волк»,
10.05.	1.Ходьба «змейкой» между предметами на носочках. 2.Препрыгивание через предметы, лежащие на полу.	П/и «Мишка», рел. «Подснежник»
11.05.	1.Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2.Прешагивание через кубики. 3.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	П/и «Котятя», хоровод «Котя, котенька, коток!»
13.05.	1.Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол.	П/и «Рыжая лисичка», хоровод «Каравай»
17.05.	1.Ходьба по шнуру приставным шагом. 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля го двумя руками. 3.Спрыгивание со скамейки.	П/и и петушок»«Лиса
18.05.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ползание на четвереньках под дугой. 3.Ходьба с перешагиванием через предметы.	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
20.05.	1.Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол.	П/и «Медведь и заяц»
24.05.	1.Ходьба и бег между двумя линиями. 2.Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть. 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.	П/и «Зайцы и волк», дых упр. «Насос»
25.05.	1.Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях. 2.Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета.	П/и «Птички и собачка»
27.05.	1.Ходьба «змейкой» между предметами на носочках. 2.Препрыгивание через предметы, лежащие на полу.	П/и «Рыжая лисичка», хоровод «Каравай»
31.05.	1.Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2.Прешагивание через кубики. 3.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»

Средняя группа

СЕНТЯБРЬ

04.09.	1.Ходьба и бег по дорожке (ш.20 см) 2.Ходьба и бег по мостику 3.Ходьба по ребристой дорожке, положенной на пол	П/и «Лиса и петушок», упр. На дыхание «Веселый шарик»
--------	--	---

06.09.	1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
08.09.	1.Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя , ноги врозь 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Кошка и мышь»
11.09.	1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями	П/и «У медведя во бору», «Найди свой домик»
13.09.	1.Ползание под шнур на четвереньках (в. 50 см) 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Воробышки и автомобиль», упр. На дыхание «Насос»
15.09.	1.Ходьба по доске, положенной на пол (ш.15 см) 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Берегись волка», «Воробы»
18.09.	1.Ходьба между кубиками (4-5 шт) 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (в.-20 см)	П/и «Птички и собачка», упр. На дыхание «Веселый шарик»
20.09.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ползание на четвереньках под дугой 3.Ходьба с перешагиванием через предметы	П/и «Лиса и птички», «Кошка»
22.09.	1.Ходьба и бег по дорожке (ш.20 см) 2.Ходьба и бег по мостику 3.Ходьба по ребристой дорожке, положенной на пол	П/и «Лиса и петушок», упр. На дыхание «Веселый шарик»
25.09.	1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
27.09.	1.Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя , ноги врозь	П/и «Кошка и мышь»

29.09.	3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями	П/и «У медведя во бору», «Найди свой домик»
ОКТАБРЬ		
02.10.	1.Ходьба по доске, положенной на пол (ш.15 см) 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Кошка и мышь»
04.10.	1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лисичка и зай», «Сапужок»
06.10.	1. Подлезание под шнур 2.Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Зайчата», «Кошка и мышь»

09.10.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Лисичка и зайчики»,
11.10.	1.Ходьба между кубиками (4-5 шт) 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса и птички»
13.10.	1.Перебрасывание мяча двумя руками через шнур 2.Ползание на четвереньках «Собачка» 3.Прыжки на двух ногах	П/и «Воробышки и автомобиль»
16.10.	1.Прокатывание мяча друг другу 2.Подлезание под дуги 3.Ходьба с перешагиванием через дуги	П/и «Рыбки и щука», «Кошка»
18.10.	1.Прыжки со скамейки (в.-20 см) 2.Прыжки на двух ногах между кубиками 3.Ходьба по наклонной доске	П/и «Берегись волка», «Воробы»
20.10.	1.Ходьба по доске (ш.-15 см) 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Воробышки и автомобиль»
23.10.	1.Ходьба по доске, положенной на пол (ш.15 см) 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Кошка и мыши»
25.10.	1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Ветерок», «Сапожок»
27.10.	1. Подлезание под шнур 2.Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Зайчата», «Кошка и мыши»
30.10.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок»
НОЯБРЬ		
03.11.	1.Ходьба и бег между двумя линиями 2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол	П/и «Кошка и мышки», упр. На дыхание «Веселый шарик»
06.11.	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
08.11.	1.Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя , ноги врозь 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Мишка», рел.»Подснежник»
10.11.	1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Перепрыгивание через предметы, лежащие на полу	П/и «Берегись волка»
13.11.	1. Ползание под шнур не касаясь руками пола 2.Перешагивание через кубики 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Рыжая лисичка», хоровод «Каравай»

15.11.	1. Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Птички и собачка»
17.11.	1.Ходьба по шнуру приставным шагом, руки на пояс 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 3.Спрыгивание со скамейки (ш.-20 см)	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
20.11.	1.Ходьба и бег между двумя линиями 2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол	П/и «Кошка и мышки», упр. На дыхание «Веселый шарик»
22.11.	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
24.11.	1.Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя , ноги врозь 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Мишка», рел.»Подснежник»
27.11.	1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Перепрыгивание через предметы, лежащие на полу	П/и «Берегись волка»
29.11.	1. Ползание под шнур не касаясь руками пола 2.Перешагивание через кубики 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Кошка и мышки», упр. На дыхание «Веселый шарик»
ДЕКАБРЬ		
01.12.	1. Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Кошка и мыши»
04.12.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Ветерок», «Сапожок»
06.12.	1.Подлезание под шнур (в.- 50 см) 2.Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Зайчата», «Кошка и птички»
08.12.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок»
11.12.	1.Ходьба между кубиками(4-5 шт) 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
13.12.	1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении 3.Прыжки на двух ногах на месте	П/и «Воробышки и автомобиль»
15.12.	1.Ползание по скамейке. 2.Прыжки в высоту с места «Достань до бабочки».	П/и «Самолеты»
18.12.	1.Прокатывание мяча друг другу 2.Подлезание под дуги 3.Ходьба с перешагиванием через кубики	П/и «Лягушата», «Кошка»

20.12.	1.Прыжки со скамейки (в.-20 см) 2.Прыжки на двух ногах между кубиками 3.Ходьба по наклонной доске	П/и «Берегись волка», «Воробьи»
22.12.	1.Метание набивных мячей. 2.Ходьба друг за другом по кругу	П/и «Найди себе пару»
25.12.	1. Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Кошка и мышки», упр. На дыхание «Веселый шарик»
27.12.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок»
ЯНВАРЬ		
10.01.	1.Ходьба и бег по дорожке (ш.-20 см) 2.Ходьба и бег по мостику 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол	
12.01.	1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», упр. На дыхание «Веселый шарик»
15.01.	1.Дети проходят по скамейке через кубики. 2.Метание мячей в вертикальную цель правой и левой рукой 3.Прыжки в высоту «Достань до бабочки»	П/и «Лягушата», «Найди пару» м.п/и «Кошка»
17.01.	1.Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу сидя, ноги врозь 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	П/и «Самолеты»
19.01.	1.Ходьба «змейкой» между предметами 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ш.-15 см)	П/и «Кошка и мыши»
22.01.	1.Хождение «змейкой» 2.»Зарядка для зверят»	П/и «У медведя во бору»
24.01.	1.Ползание под шнур на четвереньках (в.-50 см) 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	П/и «Найди свое место»
29.01.	1.Ходьба по доске, положенной на пол 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Воробышки и автомобиль», упр. На дыхание «Насос»
31.01.	1.Ходьба между кубиками (4-5 шт) 2.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед 3.Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги	П/и «Кто быстрее до предмета»
ФЕВРАЛЬ		

02.02.	1.Ходьба по доске (ш.- 15 см) 2.Прыжки из обруча в обруча 3.прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Птички и собачка»
05.02.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Кошка и мыши»
07.02.	1.Подлезание под шнур (в.-50 см.) 2.Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Белки играют в ловишки»
09.02.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Зайчата», «Кошка и птички»
12.02.	1.Ходьба между кубиками 2.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед 3.Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса – ловишка»
14.02.	1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками 2.Ползание на четвереньках «Собачка» 3.Прыжки на двух ногах	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
16.02.	1.Прыжки со скамейки. 2.Прыжки на двух ногах между кубиками 3.Ходьба по наклонной доске	П/и «Зайки-попрыгаки»
19.02.	1.Прыжки из обруча в обруч 2.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Зайцы и волк».
26.02.	1.Ходьба по доске (ш.- 15 см) 2.Прыжки из обруча в обруча 3.прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол	П/и «Птички и собачка»
28.02.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Кошка и мыши»
02.03.	1.Подлезание под шнур (в.-50 см.) 2.Ходьба по скамейке, руки на пояс	П/и «Белки играют в ловишки»
МАРТ		
05.03.	1. Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
07.03.	1.Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях 2.Прокатывание мяча друг другу из и.п.	П/и «Котята», хоровод «Котя, котенька, коток!»
09.03.	1.Ходьба «змейкой» между предметами. 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ш.- 15 см).	П/и «Кошка и мыши»

12.03.	1.Ползание под шнур на четвереньках 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Мой веселый звонкий мяч!», хоровод «Каравай»
14.03.	1.Ходьба по доске, положенной на пол. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Прыжки на двух ногах через шнуры.	П/и «Воробышки и автомобиль», дыхательное упражнение «Насос»
16.03.	1.Ходьба с выполнением упражнений для рук и ног. Медленный бег. 2.Комплекс упражнений «У медведя дом большой»	П/и «Берегись волка», «Воробьи»
19.03.	1.Ходьба и бег по дорожке (ш.-20 см) 2.Ходьба и бег по мостику 3.Ходьба и бег по ребристой доске	П/и «Кто быстрее до предмета»
21.03.	1. Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
23.03.	1. Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
26.03.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Котятка», хоровод «Котя, котенька, коток!»
28.03.	1.Ходьба «змейкой» между предметами. 2.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ш.- 15 см).	П/и «Кошка и мыши»
30.03.	1.Ползание под шнур на четвереньках 2.Ползание на четвереньках в прямом направлении «Кто быстрее» 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Мой веселый звонкий мяч!», хоровод «Каравай»
АПРЕЛЬ		
02.04.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Берегись волка», «Воробьи»
04.04.	1.Подлезание под шнур (в.- 50 см) 2.Ходьба по скамейке руки на поясе	П/и «Белки играют в ловишки»
06.04.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске. 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Зайчата», «Кошка и птички»

09.04.	1.Ходьба между кубиками. 2.прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса ловишка»
11.04.	1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2.Ползание на четвереньках «Собачка» 3.Прыжки на двух ногах.	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
13.04.	1.Прокатывание мяча друг другу 2.Подлезание под дуги 3.Ходьба с перешагиванием через кубики	П/и «Зайки- попрыгайки»
16.04.	1.Прыжки со скамейки (в.-20 см) 2.Прыжки на двух ногах между кубиками 3.Ходьба по наклонной доске	П/и «Лягушата», «Кошка»
18.04.	1.Ходьба по доске. 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры	П/и «Зайцы и волк»,
20.04.	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мяча в прямом направлении 3.Прокатывание мяча друг другу	П/и «Берегись волка», «Воробьи»
23.04.	1.Подлезание под шнур (в.- 50 см) 2.Ходьба по скамейке руки на поясе	П/и «Белки играют в ловишки»
25.04	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске. 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»	П/и «Зайчата», «Кошка и птички»
27.04.	1.Ходьба между кубиками. 2.прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3.Прокатывание мяча в прямом направлении	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик»
МАЙ		
30.04.	1.Ходьба и бег между двумя линиями. 2.Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть. 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.	П/и «Зайки- попрыгайки»
04.05.	1.Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях. 2.Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета.	П/и «Зайцы и волк»,
07.05.	1.Ходьба «змейкой» между предметами на носочках. 2.Препрыгивание через предметы, лежащие на полу.	П/и «Мишка», рел. «Подснежник»
11.05.	1.Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2.Прешагивание через кубики. 3.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	П/и «Котята», хоровод «Котя, котенька, коток!»

14.05.	1.Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол.	П/и «Рыжая лисичка», хоровод «Каравай»
16.05.	1.Ходьба по шнуру приставным шагом. 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля го двумя руками. 3.Спрыгивание со скамейки.	П/и и петушок»«Лиса
18.05.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ползание на четвереньках под дугой. 3.Ходьба с перешагиванием через предметы.	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»
21.05.	1.Ходьба по наклонной доске 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол.	П/и «Медведь и заяц»
23.05.	1.Ходьба и бег между двумя линиями. 2.Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть. 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.	П/и «Зайцы и волк», дых упр. «Насос»
25.05.	1.Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях. 2.Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета.	П/и «Птички и собачка»
28.05.	1.Ходьба «змейкой» между предметами на носочках. 2.Препрыгивание через предметы, лежащие на полу.	П/и «Рыжая лисичка», хоровод «Каравай»
30.05.	1.Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2.Прешагивание через кубики. 3.Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка»

Старшая группа

	Содержание работы	Игры
03.09	1.Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку к носку. 2.Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета». Перебрасывание мяча друг другу из-за головы двумя руками.	П/и «Медведи и пчелка». «Гномик».
05.09	1.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком по коленям. 2.Подлезание под дугу прямо и боком. 3.Прыжки в длину с места.	П/и «Зайка», «Разминка».
06.09	1.Ходьба в рассыпную, по сигналу построиться в колонну друг за другом. Медленный бег, ходьба. 2.Ходьба по бревну, руки в стороны. 3.Прыжки на двух ногах на месте.	П/и «Найди себе пару», «Рыбак и рыбки».
10.09	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2.Спрыгивание с высоты. 3.Прыжки через гимнастические палки, положенные на пол.	П/и «Кот Васька и мыши», «Подснежник».
12.09	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2.Прыжки вверх из глубокого приседа. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Паук и мухи»
13.09	«В гости к коту». 1.«Добрось до кота». Метание мешочков на дальность.	П/и «Кот и мыши», хоровод «Котя, котик, коток!».

	2. Упражнение на спортивных снарядах по перелезанию и подлезанию. 3. Прыжки до кота на двух ногах.	
17.09	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ногах через шнуры, положенные на пол.	П/и «Котятка»,
19.09	1. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопок под коленом на шаг. 2. Прыжки через скакалку. 3. Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой.	П/и «Медведь и пчелы».
20.09	1. Поиграть в белочек, которые любят прыгать по веткам. 2. Медленный бег врассыпную с переходом на дыхательную гимнастику. 3. «Белки на ветках» (гимнастическая лесенка).	П/и «Белки играют в ловишки».
24.09	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Метание мешочков в вертикальную цель. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	П/и «Зайка», «Разминка».
26.09	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Прыжки через скакалку.	П/и «Водяной».
27.09	1. «Зайцы и волк». Заяц просит помочь детей убежать ему от волка. 2. ОРУ - комплекс. 3. «Поиграем в зайцев и волка». Прыжки через «ров» (ш.- 40 см).	П/и «Зайцы и волк»
01.10	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку к носку. 2. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета». 3. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы двумя руками.	П/и «Медведь и пчелы».

03.10	1. Прыжки со скамейки. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении. 3. Прокатывание мяча друг другу.	П/и «Котятка и щенята»
04.10	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Прыжки через скакалку.	П/и «Бабка Ежка».
08.10	1. Поиграть в белочек, которые любят прыгать по веткам. 2. Медленный бег врассыпную с переходом на дыхательную гимнастику. 3. «Белки на ветках» (гимнастическая лесенка).	П/и «Белки играют в ловишки».
10.10.	1. Подлезание под шнур (в.-50 см). 2. Ходьба по скамейке руки на пояс.	П/и «Зайчата», «Кошка и птички».
11.10	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по ребристой дорожке. 3. Игровое упражнение «Добеги до кегли».	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок».
15.10	1. Напомнить сказку «Колобок». Ходьба в колонне, полуприсяда. «Колобок покотился»-бег на носочках. 2. «Колобок делает зарядку»-комплекс ОРУ.	П/и «Лиса ловишка».
17.10	1. Ходьба между кубиками (4-5 шт). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча в прямом направлении.	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик».
18.10	1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2. Ползание на четвереньках «Собачка».	П/и «Воробышки и автомобиль».

	3.Прыжки на двух ногах.	
22.10	«Зайки –попрыгайки». 1.«Зайки бегают по лесу»- медленный бег. Дыхательное упражнение «Ветерок». 2. «Зайка подпрыгни» прыжки на месте.	П/и «Зайки попрыгайки».
24.10	1.Прокатывание мяча друг другу. 2.Подлезание под дуги. 3.Ходьба с перешагиванием через кубики.	П/и «Лягушата», «Кошка».
25.10	1.Прыжки со скамейки (в.-20 см). 2.Прыжки на двух ногах между кубиками. 3.Ходьба по наклонной доске.	П/и «Берегись волка», «Воробьи».
29.10	1.«Зайцы и волк». Заяц просит помочь детей убежать ему от волка. Дыхательное упражнение «Ежик». 2. «Поиграем в зайцев и волка». Прыжки через «ров» (ш.- 40 см.)	П/и «Зайцы и волк», дых. «Насос».
31.10	1.Ходьба по доске (ш.-15 см). 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Прыжки на двух ногах через шнуры (5-6 шт).	П/и «Воробьишки и автомобиль».
	Ноябрь	
01.11	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Подлезание под шнур правым и левым боком. 3.Прыжки через скакалку.	П/и «Лягушата», «Кошка».
05.11	1.Поиграть в белочек, которые любят прыгать по веткам. 2.Медленный бег врассыпную с переходом на дыхательную гимнастику. 3. «Белки на ветках» (гимнастическая лесенка).	П/и «Белки играют в ловишки».
07.11	1.Ходьба и бег между двумя линиями (дл.-3 м., ш- 15 см). 2.Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть. 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.	П/и « <i>Веселые ребята</i> »
08.11.	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета «Путешествие на машине».	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка».
12.11	1.Бег врассыпную по площадке. Дыхательное упражнение «Насос». 2.Ходьба с высоким подниманием коленей.	П/и «Воробьишки и автомобиль».
14.11	1.Прокатывание мяча друг друга из и.п. стоя на коленях. 2.Перебрасывание мяча вверх двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета.	П/и «Мишка», «Подснежник».
15.11	1.Ходьба «змейкой» между предметами на носочках. 2.Перепрыгивание через предметы, лежащие на полу.	П/и «Берегись волка».
19.11	«В гости к коту» 1.«Добрось до кота». Метание мешочка правой и левой рукой. 2.Прыжки до кота на двух ногах.	П/и «Котята», хоровод «Котя, котик, коток»
21.11	1.Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2.Перешагивание через кубики. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Рыжая лисичка», хоровод «Каравай».
22.11	1.Ходьба по наклонной доске. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Прыжки на двух ногах через шнуры положенные на пол.	П/и «Птички и собачка».

26..11	1.«Вышла курочка гулять». Разновидности ходьбы. 2. «Курочка с цыплятами». Легкий бег.	П/и «Лиса и петушок».
28.11	1.Ходьба по шнуру приставным шагом, руки на пояс. 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3.Спрыгивание со скамейки (в.-20 см).	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка».
	1.Ходьба «змейкой» между предметами на носочках. 2.Перепрыгивание через предметы, лежащие на полу.	П/и «Птички и собачка».
29.11	1.Ходьба в рассыпную, по сигналу построиться в колонну друг за другом. Медленный бег, ходьба. 2.Ходьба по бревну, руки в стороны. 3.Прыжки на двух ногах на месте.4. Метание малого мяча в цель(обруч)	П/и «Кошка и мышки», упр. на дыхание «Веселый шарик».
	Декабрь	
03.12	1.Ходьба по доске (ш.-15 см). 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на пол.	П/и «Кошка и мыши».
05.12	1.Прыжки со скамейки. 2.Прокатывание мяча в прямом направлении. 3.Прокатывание мяча друг другу.	П/и «Волк и оленята»,.
06.12	1.Дети лепят по два снежка. Метание в цель. 2.Игровое упражнение «Кто дальше проскользит».	П/и «Ловишки».
10.12	1.Подлезание под шнур (в.-50 см). 2.Ходьба по скамейке руки на пояс.	П/и «Зайчата», «Кошка и птички».
12.12	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске положенной на пол. 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли».	П/и «Кошка и мышки», «Сапожок».
13.12	1.Катание санок перед собой, опираясь на них руками. 2.Катание с горки на санках.	П/и по желанию детей.
17.12	1.Ходьба между кубиками (4-5 шт). 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3.Прокатывание мяча в прямом направлении.	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик».
19.12	1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2.Ползание на четвереньках «Собачка». 3.Прыжки на двух ногах.	П/и «Воробьишки и автомобиль».
20.12	1.«Снежная горка». Катание с горки на ледянках. 2.Прыжки в высоту с места «Достань до ветки».	П/и «Самолеты».
24.12	1.Прокатывание мяча друг другу. 2.Подлезание под дуги. 3.Ходьба с перешагиванием через кубики.	П/и «Лягушата», «Кошка».
26.12	1.Прыжки со скамейки (в.-20 см). 2.Прыжки на двух ногах между кубиками. 3.Ходьба по наклонной доске.	П/и «Берегись волка», «Воробьи».
27.12	1.Метание снежков в стволы деревьев. 2. «След в след». Ходьба друг за другом по дорожке.	П/и по желанию детей.
31.12	1.Ходьба по гимнастической скамейке бегом приставным шагом. 2.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 3.Перешагивание через модульные кубы, высоко поднимая колени перед собой.	П/и «Зайка», «Разминка».
	Январь	

09.01	1.Метание снежков на дальность «Чей снежок улетит дальше». 2. «Попади в цель». Метание снежков правой и левой рукой.	П/и «Ловишки».
14.01	1.Прыжки на мат с места. 2.Прыжки с разбегу в длину. 3.Бросание мяча вверх двумя руками хлопком.	П/и «Кот Васька и мыши», «Подснежник».
16.01	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2.Прыжки вверх из глубокого приседа. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Бабка Ежка», рел. «Десять мух».
17.01	1.Ходьба на лыжах скользящим шагом. 2.Скатывание с горки на лыжах.	П/и «Догоняйка».
21.01	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Прыжки через длинную скакалку. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель.	П/и «Котята», «Гномик».
23.01	1.Ходьба по гимнастической скамейке, хлопок под коленом на шаг. 2.Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренге. 3.Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой.	П/и «Медведь и пчелы», «Дровосеки».
24.01	1.«Гонки на санках». Дети образуют тройки, один ребенок сидит на санках, двое везут. Чья команда быстрее.	П/и «Бабка Ежка»
28.01	1.Прыжки вдоль шнура на двух ногах, перепрыгивая его справа, слева. 2.Ведение мяча между предметами. 3.Прыжки через короткую скакалку.	П/и «Кошка и мыши».
30.01	1.Ползание на животе по гимнастической скамейке (хват с боков). 2.Перешагивание через кубики. 3.Прыжки на двух ногах через шнуры.	П/и «Ветерок», «Сапожок».
31.01	1.Дети лепят по два снежка. Метание в цель. 2.Игровое упражнение «Кто дальше проскользит».	П/и «Ловишки».
	Февраль	
04.02.	1.Подлезание под шнур (в.-50 см). 2.Ходьба по скамейке руки на пояс.	П/и «Зайчата», «Кошка и птички».
06.02.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске положенной на пол. 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли».	П/и «Кошка и мышки», «Сапожок».
07.02	1.Катание санок перед собой, опираясь на них руками. 2.Катание с горки на санки.	П/и по желанию детей.
11.02	1.Ходьба по гимнастической скамейке прямо, руки на поясе. 2.Влезание на гимнастическую лесенку. 3.Бег между предметами на носочках.	П/и «Лиса и петушок», «Веселы шарик».
13.02	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 3.Перешагивание через модульные кубы, высоко поднимая колени перед собой.	П/и «Воробышки и автомобиль».
14.02	1.«Снежная горка». Катание с горки на ледянках. 2.Прыжки в высоту с места «Достань до ветки».	П/и «Самолеты».
18.02	1.Подлезание под дуги боком не касаясь руками пола. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	П/и «Лягушата», «Кошка».

	3.Подбрасывание мяча вверх с хлопком.	
20.02	1.Метание снежков в стволы деревьев. 2. «След в след». Ходьба друг за другом по дорожке	П/и «Догони и попади».
21.02	1.Игровые упражнения 1. «Кто быстрее» 2. « Чья колонна быстрее соберется»	П/и « Найди пару»
25.02	1. Ведение мяча правой и левой рукой по кругу 2.Забрось в кольцо	П/и Гуси –лебеди
27.02	1.Прыжки на одной ноге вперед(правой и левой) по прямой	
28.02	1.Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку к носку. 2.Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета». 3.Перебрасывание мяча друг другу из – за головы двумя руками.	П/и «Медведи и пчелка», «Гномик».
03.03	1.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под коленом. 2.Подлезание под дугу прямо и боком. 3.Прыжки в длину с места.	П/и «Зайка», «Разминка».
05.03	Ходьба в колонне со сменой ведущего и с изменением направления. Бег с изменением темпа. 1.«Прыжки через ручеек» (р.-50м). 2.Бег между предметами по кругу.	П/и «Найди себе пару», «Рыбак и рыбки».
06.03	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2.Спрыгивание с высоты. 3.Прыжки через гимнастические палки, положенные на пол.	П/и «Кот Васька и мыши», «Подснежник».
10.03	1.«Прыжки через ручеек» (р.-50м). 2.Бег между предметами по кругу на площадке и возле нее.	П/и «Найди себе пару», «Рыбак и рыбки».
12.03	1.Ходьба по канату приставным шагом. 2.Прыжки попеременно на правой и левой ногах, через шнуры положенные на пол.	П/и «Котята», «Гномик».
13.03	1.Ходьба по гимнастической скамейке, хлопок под коленом на шаг. 2.Прыжки через скакалку. 3.Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой.	П/и «Медведь и пчелы», «Дровосеки».
17.03	1.Ходьба с различными движениями рук и ног. Бег «змейкой» за ведущим. 2.Бег с преодолением препятствий.	П/и «Рыбаки и рыбки».
19.03	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2.Метание мешочков в вертикальную цель. 3.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из – за головы.	П/и «Зайка», «Разминка».
20.03	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Подлезание под шнур правым и левым боком. 3.Прыжки через скакалку.	П/и «Водяной».
	«В гости к нам пришел «Незнайка». Эстафеты с Незнайкой. «Кто быстрее, кто сильнее».	П/и по желанию детей.
	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе (хват с боку). 2.Влезание на гимнастическую лестницу. 3.Ведение мяча по прямой. Ходьба в колонне со сменой ведущего и с изменением направления. Бег с изменением темпа.	П/и «Котята», м.п/и «Мартышки».

	1.«Прыжки через ручеек» (р.-50м). 2.Бег между предметами по кругу.	П/и «Найди себе пару», «Рыбак и рыбки».
	1.Ходьба друг за другом с выполнением заданий. Медленный бег на 150 м. Дыхательная гимнастика. 2.Прыжки вверх на двух ногах, прыжки с поворотом кругом.	П/и «Охотники и утки».
	1.Прыжки со скамейки. 2.Прокатывание мяча в прямом направлении. 3.Прокатывание мяча друг другу.	П/и «Ветерок», «Сапожок».
	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Подлезание под шнур правым и левым боком. 3.Прыжки через скакалку.	П/и «Бабка Ежка».
	«Полет в космос». 1.Беседа с детьми о том, какими должны быть космонавты. 2.Комплекс ОРУ.	Игра – эстафета «Полет ракет».
	1.Подлезание под шнур (в.-50 см). 2.Ходьба по скамейке руки на пояс.	П/и «Зайчата, «Кошка».
	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске положенной на пол. 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли».	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок».
	1.Разминка. 2.Бег на 90 м. 3.Метание малых мячей на дальность.	П/и «Лиса ловишка».
	1.Ходьба между кубиками (4-5 шт). 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3.Прокатывание мяча в прямом направлении.	П/и Лиса и петушок», «Веселый шарик».
	1.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2.Ползание на четвереньках «Собачка». 3.Прыжки на двух ногах.	П/и «Воробьишки и автомобиль».
	«Всезнайка учит играть в мяч». Ходьба с мячом по кругу. Комплекс ОРУ с мячом.	П/и «Круг вышибала»
	1.Прокатывание мяча друг другу. 2.Подлезание под дуги. 3.Ходьба с перешагиванием через кубики.	П/и «Лягушата», «Кошка».
	1.Прыжки со скамейки (в.-20 см). 2.Прыжки на двух ногах между кубиками. 3.Ходьба по наклонной доске.	П/и «Берегись волка», «Воробьи».
	1.Беседа с детьми о том, какие бывают автомобили, раздать рули (кольца). 2.Комплекс ОРУ с кольцом.	П/и «Автомобили и светофор»

	1.Ходьба и бег между двумя линиями (дл.-3 м., ш- 15 см). 2.Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть. 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.	П/и «Берегись волка», «Воробьи».
	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета «Путешествие на машине».	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка».
	1.Ходьба с выполнением круговых и маховых движений. 2.Бег в среднем темпе с преодолением препятствий, имеющих на площадке и возле нее.	П/и «Воробьишки и автомобиль».

	1.Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях. 2.Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета.	П/и «Мишка», «Подснежник».
	«В гости к коту» 1.«Добрись до кота». Метание малы мячей право и левой рукой. 2.Прыжки до предмета на двух ногах.	П/и «Котята», хоровод «Котя, котик, коток!»
	1.Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2.Перешагивание через кубики. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Рыжая лисичка», хоровод «Каравай».
	1.Ходьба по наклонной доске. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Прыжки на двух ногах через шнуры положенные на пол.	П/и «Птички и собачка»
	1.Ходьба друг за другом с выполнением заданий. Медленный бег на 150 м. Дыхательная гимнастика. 2.Прыжки вверх на двух ногах, прыжки с поворотом кругом.	П/и «Горелки».
	1.Ходьба по шнуру приставным шагом, руки на пояс. 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3.Спрыгивание со скамейки (в.-20 см).	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка».
	1.Ходьба по гимнастической скамейке, хлопок под коленом на шаг. 2.Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренге.	П/и «Медведь и пчелы», «Дровосеки».
	«Быстрые и ловкие». 1.Бег на 30 м. на скорость. 2.Метание на дальность правой и левой рукой. 3.Прыжки в длину с места с разбега.	Твои любимые игры.
	1.Ходьба «змейкой» между предметами на носочках. 2.Перепрыгивание через предметы, лежащие на полу.	П/и «Берегись волка».

Подготовительная группа

Дата	Содержание работы	Игры
СЕНТЯБРЬ		
03.09.	1.Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку к носку. 2.Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета». Перебрасывание мяча друг другу из-за головы двумя руками.	П/и «Медведи и пчелка». «Гномик».
05.09.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под коленом. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Прыжки в длину с места.	П/и «Бабка Ежка», «Разминка».
07.09.	«Тигры бегут по дорожке» 1.Бег враспынную медленно 150 м. 2. «Самый быстрый тигр». Бег на скорость 30 м. 3. «Тигры играют в мяч». Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.	П/и «Цепи кованные», «Водяной».
10..09.	Подготовка к диагностике: 1.Подбрось мяч вверх двумя руками и поймай его-+ 2.Спрыгивание с высоты (40 см). 3.Прыжки в длину с места.	П/и «Кот Васька и мыши», «Подснежник».

12.09.	Подготовка к диагностике: 1.Поднимание туловища из положения лежа 2.Прыжки попеременно правой и левой ногам через шнуры, положенные на пол.	П/и «Котята», «Гномик».
14.09.	Подготовка к диагностике : 1.Отбивание мяча правой и левой рукой на месте 2.Комплекс ОРУ. «У медведя дом большой».	П/и «Кто быстрее до предмета».
15.09.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2.Прыжки вверх из глубокого приседа.	П/и «Бабка Ежка», рел.
17.09.	Подготовка к диагностике 1. Бег на скорость – 10 метров 2. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой	П/и «Медведь и пчелы», «Дровосеки».
19.09.	1.Ходьба враспынную, по сигналу построиться в колонну друг за другом. Медленный бег. 2.Ходьба по бревну руки в стороны. 3.Прыжки на месте на двух ногах.	П/и «Найди себе пару».
26.09.	Диагностика: 1.Метание мешочков в даль , правой и левой рукой- 2. Прыжок в длину с места .	П/и «Зайка», «Разминка».
28.09.	Диагностика: 1.Прыжок в длину с места 2.Подлезание под шнур правым и левым боком. 3.Прыжки в высоту с разбега.	П/и «Водяной», «Цепи кованые».
ОКТАБРЬ		
29.09.	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2.Прыжки через короткую скакалку. 3.Прокатывания обруча друг другу.	П/и «Медведь и пчелы», «Дровосеки».
02.10	1.Прыжки на мат с места. 2.Прыжки с разбега в длину (180 см). 3.Бросание мяча вверх двумя руками с хлопком.	П/и «Котята», «Мартышки».
04.10.	«Новоселье гномов». Найти домик гномов. Обычная ходьба друг за другом, с приседанием, на носках, на пятках, с высоким подниманием коленей. Ходьба по бревну.	П/и «Мяч гномикам».
06.10.	1.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 2.Метание в горизонтальную цель.	П/и «Бабка Ежка», рел. «Десять мух».
09.10.	1.Прыжки из обруча в обруч (в шахматном порядке). 2.Прыжки через длинную скакалку. 3.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	П/и «Водяной».
11.10.	1.Разминка в беге и ходьба по площадке. 2. «Играй – мяч не теряй». 3. «Забрось мяч в корзину».	П/и «Круг вышибала».
15.10.	1.Ходьба с перешагиванием через кубики. 2.Перебрасывание мяча через сетку. 3.Прыжки через короткую скакалку.	П/и «Кот Вася и мыши».
17.10.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. 3.Метание мешочков вдаль (5-12м).	П/и «Бабка Ежка», «Подснежник».

18.10.	«Зайки – попрыгайки». 1.«Зайцы бегают по лесу». Медленный бег на 200 м. дыхательные упражнения. 2. «Зайка подпрыгни», дети с разбега подпрыгивают, стараясь ударить по мячу, подвешенному на веревке.	П/и «Зайка в огороде», игры с мячом.
20.10.	1.Ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. 2.Отбивание мяча с продвижением вперед правой и левой рукой. 3.Спрыгивание со скамейки (до 40 см.)	П/и «Медведи и пчелка», «Дровосеки».
24.10.	1.Прыжки в длину с места (не менее 100 см). 2.Подлезание под шнур не касаясь руками пола. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель.	П/и «Ловишка»
24.10.	1.Ходьба с выполнением упражнений для рук и ног. Медленный бег. 2.Комплекс ОРУ. «У медведя дом большой».	П/и «Горелки».
26.10.	1.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 2.Метание в горизонтальную цель.	П/и «Бабка Ежка», рел. «Десять мух».
29.10.	1.Прыжки на мат с места. 2.Прыжки с разбега в длину (180 см). 3.Бросание мяча вверх двумя руками с хлопком.	П/и «Котята», «Мартышки».
НОЯБРЬ		
31.10	1.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	П/и «Медведи и пчелка», «Гномик»
01.11.	1.Прыжки в длину с места (не менее 100 см). 2.Подлезание под шнур не касаясь руками пола. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель.	П/и «Бабка Ежка», «Подснежник».
02.11.	1.Разминка в ходьбе и беге по площадке. 2. «Играй – мяч не теряй». 3. «Забрось мяч в корзину».	П/и «Цепи кованные».
05.11.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2.Спрыгивание с высоты (40 см). 3.Прыжки через гимнастические палки, положенные на пол.	П/и «Кот Васька и мыши», «Подснежник».
07.11.	1.Ходьба по канату боком приставным шагом. 2.Прыжки попеременно на правой и левой ногах через шнуры, положенные на пол.	П/и «Котята», «Гномик».
09.11.	«В гости к коту». 1.«Добрось до кота». Метание малых мячей правой и левой рукой. 2.Прыжки до предмета на двух ногах.	П/и «Кот и мыши».
12.11.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2.Прыжки вверх из глубокого приседа. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Бабка Ежка», рел. «Десять мух».
14.11.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, хлопок под коленом на шаг. 2.Прыжки через скакалку. 3.Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой.	П/и «Медведь и пчелы», «Дровосеки».

16.11.	1.Бег враспынную по площадке. Дыхательное упражнение «Насос». 2.Ходьба с высоким подниманием коленей.	П/и «Котята».
19.11.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2.Метание мешочков в вертикальную цель. 3.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	П/и «Зайка», «Разминка».
21.11.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку к носку. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	П/и «Медведи и пчелка», «Гномик»
23.11.	«Зайцы по лесу гуляли». 1.Загадка про зайцев. «Зайцы бегают». Медленный бег на 200 м дыхательное упражнение «Ветерок» . 2. «Зайки - попрыгайки». Дети с разбега подпрыгивают, стараясь ударить по мячу, подвешенному на веревке.	П/и «Зайки в огороде», рел. «Десять мух».
ДЕКАБРЬ		
26.11.	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2.Прыжки через короткую скакалку, вращая вперед. 3.Прокатывания обруча друг другу.	П/и «Медведь и пчелы», «Дровосеки».
28.11.	1.Прыжки на мат с места. 2.Прыжки в длину с разбега (180 см). 3.Бросание мяча вверх двумя руками с хлопком.	П/и «Котята», «Мартышки».
30.11	1.Дети с разбегу скользят по небольшим дорожкам. 2.Метание снежков в цель правой и левой рукой.	П/и «Ловишки».
03.12.	1.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 2.Метание в горизонтальную цель.	П/и « Два мороза», рел. «Десять мух».
05.12.	1.Прыжки из обруча в обруч (в шахматном порядке). 2.Прыжки через длинную скакалку. 3.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	П/и «Водяной».
07.12.	Дети распределяются по трое. «Гонки на санях»- Один сидит на санках, двое катят, затем меняются.	П/и «Снежная карусель».
10.12.	1.Ходьба с перешагиванием через кубики. 2.Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренге. 3.Прыжки на двух ногах вперед +	П/и «Кот Васька и мыши».
12.12.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Перебрасывание мяча двумя руками от груди + 3.Метание набивного мяча вдаль двумя руками из-за головы	П/и «Два мороза», «Подснежник».
14.12.	1.Повороты на месте вокруг себя, приставной шаг вправо и влево(по 3 шага в каждую сторону) 3.Катание на лыжах.	Игры по желанию детей.
17.12.	1 Диагностика..Бег по прямой – 10 метров. 2.Отбивание мяча с продвижением вперед правой и левой рукой.	П/и «Ловишка с хвостиками», «Дровосеки».
19.12.	1.Прыжки в длину с места (не менее 100 см). 2.Подлезание под шнур не касаясь руками пола. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель.	П/и «Котята», «Мартышки».

21.12.	1. Дети катят перед собой санки, упираясь в них руками. Разбежавшись, ложатся на них, стараясь проскользнуть на санках как можно дальше. 2. Катание с горки на санках.	П/и «Ловишки»
24.12.	1. Ходьба по гимнастической скамейке бегом приставным шагом. 2. Прыжки через короткую скакалку, вращая вперед. 3. Прокатывания обруча вперед.	П/и «Медведи и пчела».
26.12.	1. Прыжки со снежных валов (10-15 раз). 2. Ходьба по валам в колонне по одному. 3. Катание с горки на ледянках.	П/и «Медведи и пчелка», «Гномик»
ЯНВАРЬ		
09.01.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 3. Перешагивание через модульные кубы, высоко поднимая колени перед собой.	П/и «Зайка», «Разминка».
11.01.	1. Прыжки в длину с места (не менее 100 см). 2. Подлезание под шнур не касаясь руками пола. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель.	П/и «Котята», «Мартышки».
14.01.	1. Метание снежков на дальность «Чей снежок улетит дальше». 2. «Попади в цель». Метание снежков правой и левой рукой.	П/и «Ловишки».
16.01.	1. Прыжки на мат с места. 2. Прыжки с разбега в длину. 3. Бросание мяча вверх двумя руками с хлопком.	П/и «Кот Васька и мыши», «Подснежник».
18.01.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2. Прыжки вверх из глубокого приседа. 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Бабка Ежка», рел. «Десять мух».
21.01.	1. Ходьба на лыжах скользящим шагом. 2. Скатывание с горки на лыжах.	П/и «Догоняйка».
23.01.	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Прыжки через длинную скакалку. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель.	П/и «Котята», «Гномик».
25.01.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, хлопок под коленом на шаг. 2. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренге. 3. Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой.	П/и «Медведь и пчелы», «Дровосеки».
28.01.	«Гонки на санках». Дети образуют тройки, один ребенок сидит на санках. Чья команда быстрее	П/и «Бабка Ежка».
30.01	1. Ходьба на лыжах скользящим шагом 2. Кто быстрее- прокатиться	П/и « Догони пару»
ФЕВРАЛЬ		
01.02.	1. Прыжки вдоль шнура на двух ногах, перепрыгивая его справа и слева. 2. Ведение мяча между предметами. 3. Прыжки через короткую скакалку.	П/и «Кошка и мыши».
04.02.	1. Ползание на животе по гимнастической скамейке (хват с боков).	П/и «Ветерок», «Сопожок».

	2.Перешагивание через кубики. 3.Прыжки на двух ногах через шнуры.	
06.02.	1.Дети лепят по два снежка. Метание в цель. 2.Игровое упражнение «Кто дальше проскользит».	П/и «Ловишки».
08.02.	1.Подлезание под шнур (в. -50 см). 2.Ходьба по скамейке руки на пояс.	П/и «Зайчата», «Кошка и птички».
12.02.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске положенной на пол. 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли».	П/и «Охотники и зайчики», «Сапожок».
11.02.	1.Катание на санках опираясь на них руками. 2.Катание с горки на санках.	П/и по желанию детей.
13.02.	1.Ходьба по гимнастической скамейке прямо, руки на поясе. 2.Влезание на гимнастическую лестницу. 3.Бег между предметами на носочках.	П/и «Лиса и петушок», «Веселый шарик».
15.02.	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2.Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 3.Перешагивание через модульные кубы, высоко поднимая колени перед собой.	П/и «Воробышки и автомобиль».
18.02.	1.«Снежная горка». Катание с горки на ледянках. 2.Прыжки в высоту с места «Достань до ветки».	П/и «Самолеты»
20.02.	1.Подлезание под дуги боком не касаясь руками пола. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	П/и «Лягушата», «Кошка».
22.02.	1.Прыжки вдоль шнура на двух ногах, перепрыгивая его справа и слева. 2.Ведение мяча между предметами. 3.Прыжки через короткую скакалку.	П/и «Кошка и мыши», «Сапожок».
25.02	1. Подпрыгни –достань 2. Пробеги быстро	П/и « Котята и щенята»
27.02	1. Метание в цель (Обруч)-расстояние -5 метров 2.Перебрось через сетку двумя руками	П/И «Успей встать в круг»
МАРТ		
01.03	1.Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку к носку. 2.Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 3.Перебрасывание мяча друг другу из-за головы двумя руками.	П/и «Медведи и пчелка», «Гномик».
04.03.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под коленом. 2.Подлезание под дугу прямо и боком. 3.Прыжки в длину с места.	П/и «Зайка», «Разминка».
11.03.	Ходьба в колонне о сменой ведущего и изменением направления. Бег с изменением темпа. 1.«Прыжки через ручеек» (р.-50м). 2.Бег между предметами по кругу.	П/и «Найди себе пару», «Рыбак и рыбки».
13.03.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2.Спрыгивание с высоты. 3.Прыжки через гимнастические палки положенные на пол.	П/и «Кот Васька и мыши», «Подснежник».

15.03.	1.Ходьба с выполнением круговых и маховых движений. 2.Бег в среднем темпе с преодолением препятствий, имеющихся на площадке и возле нее.	П/и «Кот и мыши», хоровод «Котя, котик, коток».
18.03.	1.Ходьба по канату боком приставным шагом. 2.Прыжки попеременно на правой и левой ногах через шнуры, положенные на пол.	П/и «Котята», «Гномик».
20.03.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под коленом. 2.Прыжки через скалку. 3.Отбивание мяча попеременно правой и левой рукой.	П/и «Медведь и пчелы», «Дровосеки».
22.03.	1.Ходьба с различными положениями рук и ног. Бег «змейкой» за ведущим. 2.Бег с преодолением препятствий.	П/и «Рыбаки и рыбки»
25.03.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2.Метание мешочков в вертикальную цель. 3.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	П/и «Зайка», «Разминка».
27.03.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Подлезание через шнур правым и левым боком. 3.Прыжки через скакалку.	П/и «Водяной».
29.03.	«В гости к нам пришел Незнайка». Эстафеты с Незнайкой. «Кто быстрее, кто сильнее».	П/и по желанию детей.
28.03.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе (хват сбоку). 2.Влезание на гимнастическую лестницу. 3.Ведение мяча между предметами одной рукой.	П/и «Котята», м.п/и «Мартышки».
АПРЕЛЬ		
02.04.	1.Прыжки со скамейки. 2.Прокатывание мяча в прямом направлении. 3.Прокатывание мяча друг другу.	П/и «Ветерок», «Сапожок».
04.04.	1.Ходьба с различными положениями рук и ног. Бег «змейкой» за ведущим. 2.Бег с преодолением препятствий.	П/и «Рыбаки и рыбки».
06.04.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Подлезание под шнур правым и левым боком. 3.Прыжки через скакалку.	П/и «Колдун».
09.04.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2.Метание мешочков в вертикальную цель. 3.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из –за головы.	П/и «Котята», м.п/и «Мартышки».
11.04.	«Полет в космос». 1.Беседа с детьми о том, какими должны быть космонавты. 2.Комплекс ОРУ.	Игра – эстафета «Полет ракет».
13.04.	1.Подлезание под шнур (в.-50 см). 2.Ходьба по скамейке руки на пояс.	П/и «Зайчата, «Кошка и птички».
15.04.	1.Диагностика- прыжок в длину с места. 2..Игровое упражнение «Добеги до кегли».	П/и «Кошка и мыши», «Насос».
17.04.	1.Разминка. 2.Прыжок в длину с места	П/и « Ловишка с хвостиками».
20.04.	1.Ходьба между кубиками (4-5 шт). 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3.Прокатывание мяча в прямом направлении.	П/и Лиса и петушок», «Веселый шарик».

22.04.	1.Диагностика- метание мешочка вдаль. 2.Ползание на четвереньках «Собачка». 3.Прыжки на двух ногах.	П/и «Воробьи и автомобиль».
24.04.	«Всезнайка учит играть в мяч». Ходьба с мячом по кругу. Комплекс ОРУ с мячом.	П/и «Круг вышибала»
26.04.	1.Прокатывание мяча друг другу. 2.Подлезание под дуги. 3.Ходьба с перешагиванием через кубики. 1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске положенной на пол. 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли».	П/и «Лягушата», «Кошка».
29.04.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске положенной на пол. 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли».	П/и «Лиса ловишка».
МАЙ		
04.05.	1.Ходьба и бег между двумя линиями (дл.-3 м., ш- 15 см). 2.Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть. 3.Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.	
07.05.	1.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета «Путешествие на машине».	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка».
11.05.	1.Ходьба с выполнением круговых и маховых движений. 2.Бег в среднем темпе с преодолением препятствий, имеющих на площадке и возле нее.	П/и «Воробьишки и автомобиль».
13.05.	1.Прокатывание мяча друг другу из и.п. стоя на коленях. 2.Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах вокруг предмета.	П/и «Мишка», «Подснежник».
14.05.	1.Ходьба «змейкой» между предметами на носочках. 2.Перепрыгивание через предметы, лежащие на полу.	П/и «Берегись волка».
16.05.	«В гости к коту» 1.«Добрось до кота». Метание малы мячей право и левой рукой. 2.Прыжки до предмета на двух ногах.	П/и «Котята», хоровод «Котя, котик, коток!»
18.05.	1.Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2.Перешагивание через кубики. 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	П/и «Рыжая лисичка», хоровод «Каравай».
21.05.	1.Ходьба по наклонной доске. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Прыжки на двух ногах через шнуры положенные на пол.	П/и «Птички и собачка»
23.05.	1.Ходьба друг за другом с выполнением заданий. Медленный бег на 150 м. Дыхательная гимнастика. 2.Прыжки вверх на двух ногах, прыжки с поворотом кругом.	П/и «Горелки».
28.05.	1.Ходьба по шнуру приставным шагом, руки на пояс. 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3.Спрыгивание со скамейки (в.-20 см).	П/и «Лягушата», м.п/и «Кошка».
30.05.	«Быстрые и ловкие». 1.Бег на 30 м. на скорость. 2.Метание на дальность правой и левой рукой. 3.Прыжки в длину с места с разбега.	Твои любимые игры.

3.5.Режим двигательной активности

Удовлетворение возрастных потребностей детей в движении в отведенное время возможно только при четкой организации их деятельности.

Формы работы	Виды занятий	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Учебная	Физкультурные занятия	2 раза в неделю в помещении			
		15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
	Индивидуальная работа	1 раз в неделю на улице			
		15 мин	20	25 мин.	30 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно			
		6 мин.	7 мин.	10 мин.	12 мин.
	Подвижные игры	Не менее 2-4 раз в день			
		6-10 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.
	Гимнастика пробуждения	Ежедневно (время проведения одной игры)			
		5-6 мин.	7 мин.	10 мин.	10 мин.
	Спортивные игры	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
	Спортивные игры и упражнения на прогулке	Лыжи			
		10 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.
	Физкультминутки	На каждом занятии, кроме музыкального и физкультурного			
		2 мин.	4 мин.	4 мин.	4 мин.
	Динамические паузы	Ежедневно			
		8 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
	Минутки здоровья	Ежедневно			
2 мин.		3 мин.	3 мин.	3 мин.	
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно				
	5-7 мин.	10 мин.	10 мин.	15 мин.	
Дополнительные игры	Подвижные игры КМНС	2 раза в неделю			
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц			
		20 мин.	30 мин.	30 мин.	30-35 мин.
	Физкультурные праздники	2 раза в год			
		20-25 мин.	40 мин.	50-60 мин.	50-60 мин.
Недели здоровья	2 раза в год				
Самостоятельная двигательная активность		Ежедневно			

3.6. График проведения физкультурных праздников и развлечений

	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь			«Не здесь ли живет господин Неумейка?»
Октябрь		«Осенний огород»	
Ноябрь	«В гостях у Лесовичка»		
Декабрь			
Январь		«Веселые старты»	
Февраль			
Март	«Веселые медвежата»		
Апрель			«Веселые старты»
Май	«Весеннее приключение»		

3.7. Обеспечение техники безопасности при реализации рабочей программы

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны взрослого. В спортивном зале должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей:

- а) все оборудование: гимнастическая стенка, комплексы, лесенки должны быть надежно закреплены; всевозможное оборудование, пособия, предметы убранства должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения;
- б) инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня их груди.

Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым. Освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам. Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5кг. (Для ребенка старшего дошкольного возраста). Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования.

Материалы и оборудование.

1. Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям.
2. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.
3. Запрещается использование в работе оборудования и инвентаря, предназначенных для взрослых; нецелесообразно, педагогически неоправданно и опасно применение предметов, выпускаемых промышленностью для игровой деятельности детей.
4. Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

Требования к методике руководства физкультурной деятельностью в детском саду

1. Обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, инструктор должен обеспечить правильный показ движения.

2. При организации двигательной деятельности следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
3. Не допускать нахождения детей в зале без присмотра взрослого, следить за организованным входом и выходом детей из зала.
4. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети.
5. При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.
6. Инструктор по физической культуре осуществляет постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки детей во время выполнения упражнений.
7. При организации деятельности инструктор должен следить за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
8. Инструктор по физической культуре в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения в физкультурном зале и систематически контролирует их выполнение.

3.8.Перечень нормативных и нормативно-методических документов

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 июня 2003 г. № 118 (ред. от 03.09.2010) «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03» (вместе с «СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование, рабочий инструмент. 2.4. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30 мая 2003 г.) (Зарегистрировано в Минюсте России 10 июня 2003 г., регистрационный № 4673)
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19 декабря 2013 г. № 68 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3147-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к дошкольным группам, размещенным в жилых помещениях жилищного фонда».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
5. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249 // Вестник образования. – 2014. – Апрель. – № 7.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384).

3.9.Перечень литературных источников

1. «Укрепление здоровья детей в коррекционных группах» под редакцией Л.В. Игнатовой, О.И. Волик, Москва, 2008.
2. Аксенова Л. И. Социально-педагогическая помощь лицам с ограниченными возможностями // Специальная педагогика. — М., 2001.
3. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.- Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2007.- 112 с.
4. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. — М.,1981.
5. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. — М., 1983.
6. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. — М., 1985.
7. Коноваленко В.В., Коноваленко СВ. Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения. Приложение к комплекту тетрадей для закрепления произношения звуков у дошкольников. 2-ое издание дополненное. - М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2001.

8. Лескова Г. П., Буцииская П. П., Васюкова В. И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. — М., 1981.
9. М. И. Чистякова., Психогимнастика. Под редакцией М. И. Буянова. 2-е издание. Москва. «Просвещение» «Владос». 1995.
10. П. Ноткина Н. А. Влияние физических упражнений разной направленности на формирование двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста//Автореф. канд.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: старшая группа.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 80 с.
12. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. — М., 2000.
13. Савина Л. П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников. — М., 2001.
14. Сивачёва Л.Г. Физкультура - это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием.- С.П., 2000.
15. Синкевич Е.А., Т.В. Большева Физкультура для малышей.- С.П. - 2000.
16. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. — М., 2001.