

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Колосок»
с. Новогорьевское Егорьевский район Алтайский край
адрес эл. почты mdouds.kolosok@mail.ru
тел. 8/385-60/22-9-10

Принята
Протокол №1 1
«Колосок»
Педагогического совета МДОУ
Кулапина
«21» августа 2020г.

Утверждаю
Заведующий МДОУ ДС
И.Г.
Приказ № 61
От «24» августа 2020г.



Рабочая программа по физическому
воспитанию детей от 3 до 7 лет
Срок реализации 2020-2025 учебный год

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Куринова Мария Сергеевна

2020г.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка:

- Цели и задачи реализации Программы;
- Принципы и подходы к формированию Программы;
- Значимые для разработки и реализации Программы характеристики:
 - современная социокультурная среда развития ребенка;
 - региональный компонент;
 - общие сведения о коллективе детей;
 - характеристика возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;
 - кадровый потенциал ДОУ;
 - методическая работа в ДОУ;
 - социокультурный статус родителей (законных представителей) воспитанников.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы:

- Целевые ориентиры в раннем возрасте;
 - Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования;
- ##### 1.3. Система оценивания качества образовательной деятельности по Программе.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы:

- Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик;
- Способы и направления поддержки детской инициативы;
- Формы реализации Программы;
- Средства реализации Программы.

2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях;

2.2.1. Содержание образовательной деятельности:

- Физическое развитие.

2.3. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей:

- Содержание коррекционно-развивающей работы с воспитанниками в условиях логопункта ДОУ;
- Содержание работы по психическому развитию воспитанников в ДОУ.

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

2.5. Иные характеристики содержания Программы:

- Взаимодействие с социумом;
- Создание условий в ДОУ с целью развития творческого потенциала дошкольников.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы;

3.2. Распорядок и режим дня:

- Режим дня;
 - Планирование образовательной деятельности;
 - Примерный годовой комплексно-тематический план.
- 3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

4. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ.

5. Лист изменений и дополнений при реализации программы.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре определяет содержание и организацию образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста от 2 до 7 лет в муниципальном дошкольном образовательном учреждении детском саду «Колосок» (далее ДООУ).

Рабочая программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. №544н «Об утверждении профессионального стандарта педагога (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель);
- Методическими рекомендациями по проведению независимой оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность (утверждены зам. министра образования и науки Р. Ф. от 01.04.2015 г.);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях – СанПин 2.4.1.3049-13. и другими нормативно-правовыми актами Российской Федерации

ООП МДОУДС «Колосок».

Рабочая программа обеспечивает построение целостного педагогического процесса, направленного на полноценное, всестороннее развитие ребенка: физическое, социально-коммуникативное, художественно-эстетическое, познавательное, речевое – во взаимосвязи. Кроме того, Рабочая программа охватывает все основные моменты жизнедеятельности детей с учетом приоритетности видов деятельности в данном возрастном периоде.

Рабочая программа состоит из обязательной части, разработанной с учётом Основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (издание 4-е, переработанное/ Москва, 2017г.), инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» по редакции Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой (издание 5-е, 2019 год) и части, формируемой участниками образовательных отношений- парциальной программой «Моя Родина-Алтай».

Участниками образовательных отношений являются воспитанники ДООУ, родители (законные представители), педагогические работники.

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Данная программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса в (название группы) .

Рабочая программа реализуется на государственном языке Российской Федерации в течение всего пребывания детей в ДООУ.

Содержательный раздел рабочей программы включает описание образовательной деятельности по образовательным областям, в каждой из которых обозначены основные цели и задачи. Содержание образовательной деятельности изложено по тематическим блокам.

Содержание рабочей программы, формы и средства реализации программы определяются на 2020-2021 учебный год с учетом программных требований, возрастных и индивидуальных

особенностей детей, ситуации в группе, но при необходимости корректируется в соответствии с реальными изменяющимися условиями и эпидемиологической ситуацией в регионе.

При организации образовательного процесса с детьми учитываются социокультурные условия малой Родины (села Новогорьевского, Егорьевского района, Алтайского края). Расширено содержание работы по изучению малой Родины (культурно-исторические, природные, социальные, климатические и др. особенности села).

При проектировании содержания рабочей программы учитываются специфические климатические особенности региона, к которому относится Алтайский край: время начала и окончания тех или иных сезонных явлений (листопад, таяние снега и т.д.) и интенсивность их протекания; состав флоры и фауны; длительность светового дня; климатические и погодные условия и т.д.

1.1 Цели и задачи реализации рабочей программы

Ведущие цели:

создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства,

воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций,

формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями,

обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи:

совершенствовать работу по охране и укреплению физического и психического здоровья детей, создавать условия для эмоционального благополучия каждого ребенка,

объединить обучение и воспитание в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций,

создавать благоприятные условия для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями,

развивать у детей в процессе различных видов деятельности внимание, память, мышление, воображение, речь, умственную деятельность, стимулировать развитие любознательности, трудолюбие, формировать предпосылки к учебной деятельности,

совершенствовать систему взаимодействия педагогов ДОО с родителями, обеспечивать психолого-педагогическую поддержку семьи, повышать компетентность родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей,

обеспечить равные возможности для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья)

Эти цели и задачи реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной (изобразительная, конструктивная и др.), музыкальной, чтения.

Цели и задачи программы

(часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Цель: формирование нравственно-патриотического отношения и чувства сопричастности к родному селу, родному краю, к природе и культуре через познание историко-национальных и природных особенностей села и Алтайского края.

Задачи:

- воспитывать нравственно-патриотическую личность с активной жизненной позицией и творческим потенциалом, способной к самосовершенствованию, к гармоничному взаимодействию с другими людьми через ознакомление с родным селом и краем;
- развивать гражданскую позицию и патриотические чувства к прошлому, настоящему и будущему родного края, чувства гордости за свою малую Родину;
- расширять представления детей о природе, истории, культуре, профессиях, людях, социально-экономической значимости родного края;
- воспитывать чувство уважения к профессиям и труду взрослых, к традициям и обычаям нашего края;
- формировать толерантное отношение к представителям других национальностей;
- воспитывать чувство уважения к прошлому, настоящему, будущему родного края.

программа

1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Основные принципы и подходы

Обеспечивает всестороннее развитие каждого ребенка, в том числе развитие социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;

Реализует принцип возрастного соответствия — предлагает содержания и методы дошкольного образования в соответствии с психологическими законами развития и возрастными возможностями детей;

Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости — соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования;

Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности — решает поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»;

Объединяет обучение и воспитание в целостный образовательный процесс на основе традиционных российских духовно-нравственных и социокультурных ценностей;

Построена на принципах позитивной социализации детей на основе принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;

Обеспечивает преемственность между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой;

Реализует принцип индивидуализации дошкольного образования, что означает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей, возможностей и интересов детей;

Базируется на личностно-ориентированном взаимодействии взрослого с ребенком, что означает понимание (признание) уникальности, неповторимости каждого ребенка; поддержку и развитие инициативы детей в различных видах деятельности;

Предусматривает учет региональной специфики и варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

Реализует принцип открытости дошкольного образования;

Предусматривает эффективное взаимодействие с семьями воспитанников;

Использует преимущества сетевого взаимодействия с местным сообществом

Принципы и подходы (часть, формируемая участниками образовательных отношений)

В основу реализации программы положены следующие принципы:

- **принцип историчности** предполагает изучение прошлого с учетом конкретно-исторической обстановки соответствующей эпохи, во взаимосвязи и взаимообусловленности событий, с точки зрения того, как, в силу каких причин, где и когда возникло то или иное явление, какой путь оно прошло, какие оценки давались ему на том или ином этапе развития.
- **принцип личностно-ориентированного общения** - индивидуально-личностное формирование и развитие морального облика человека. В процессе обучения дети выступают как активные исследователи окружающего мира вместе с педагогом, а не просто пассивно перенимают его опыт. Партнерство, соучастие и взаимодействие - приоритетные формы общения педагога с детьми;
- **принцип тематического планирования материала** предполагает подачу изучаемого материала по тематическим блокам: родная семья, родной город, родная страна, родная природа, родная культура;
- **принцип наглядности** — широкое представление соответствующей изучаемому материалу наглядности: иллюстрации, фотографии пейзажей, памятников, достопримечательностей и т.д.;
- **принцип последовательности** предполагает планирование изучаемого познавательного материала последовательно (от простого к сложному), чтобы дети усваивали знания постепенно, в определенной системе;
- **принцип занимательности** - изучаемый материал должен быть интересным, увлекательным для детей, этот принцип формирует у детей желание выполнять предлагаемые виды заданий, стремиться к достижению результата.

Подходы:

- **личностно-ориентированный** – направлен на развитие всех качеств личности. Этот подход обращается к личности ребенка, к его внутреннему миру, где таятся еще не развитые способности и возможности.

- культурологический – подчеркивает ценность уникальности пути развития своего родного края на основе не противопоставления природных факторов и культуры, а поиска их взаимосвязи, взаимовлияния.
- диалектический – обеспечивает формирование у детей начальных форм диалектического рассмотрения и анализа окружающих явлений в их движении, изменении и развитии, в их взаимосвязях и взаимопереходах. У детей развивается общее понимание того, что любой предмет, любое явление имеет свое прошлое, настоящее и будущее.
- компетентностный – выдвигает на первое место не информированность, а умение решать проблемы, возникающие в практической деятельности, и направлен на изучение динамики и оценки результативности полученных навыков и умений.

– 1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики

Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей развития детей

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста (вторая младшая группа: дети от 3 до 4 лет)

Эмоциональное развитие ребёнка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к взрослому, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребёнок способен к эмоциональной отзывчивости – он может сопереживать, утешать сверстника, помогать ему. Ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему. Стремление ребёнка быть независимым от взрослого и действовать, как взрослый может провоцировать опасные способы поведения.

Дети усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут увидеть несоответствие поведения другого ребёнка нормам и правилам поведения.

В 3-4 года ребёнок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре. Оптимальным во взаимоотношениях с взрослыми является индивидуальное общение.

Желание ребёнка подражать взрослому приводит к развитию игры. Ребёнок охотно подражает показываемым ему игровым действиям. Игра ребёнка первой половины четвёртого года жизни – это скорее игра рядом, чем вместе. Сюжеты игр простые.

У нормально развивающегося трехлетнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания. К концу четвертого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определенном уровне развития двигательной сферы ребенка.

В этот период высока потребность ребёнка в движении. Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к

определенной цели (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Поэтому возраст 3-4 лет является благоприятным возрастом для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости). Особенно важно в этом возрасте развитие мелкой моторики рук - правильно держать карандаш при рисовании, обводить по контурам, копировать и воспроизводить формы. Также ребенок разбирает и складывает шестисоставную матрешку, составляет узоры из крупной мозаики, опускает фигурки в прорези путем целенаправленных проб, конструирует из кубиков по подражанию, складывает разрезную картинку из 2-3 частей путем проб.

Малыш решает задачу путём непосредственного действия с предметами (складывание матрёшки, пирамидки, мисочек, конструирование по образцу и т. п.). В наглядно-действенных задачах ребёнок учится соотносить условия с целью, что необходимо для любой мыслительной деятельности.

Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста (средняя группа: дети от 4 до 5 лет)

4-5 лет - важный период для развития детской любознательности. Дети активно стремятся к интеллектуальному общению с взрослыми, что проявляется в многочисленных вопросах (почему? зачем? для чего?), стремятся получить новую информацию познавательного характера.

Ребенок социальные нормы и правила поведения всё ещё не осознаёт, однако у него уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо (не надо) себя вести. Ребенок может по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца.

В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений. В процессе игры роли могут меняться. В 4-5 лет сверстники становятся для ребёнка более привлекательными и предпочитаемыми партнёрами по игре, чем взрослый.

Развивается моторика дошкольников. Дети умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опоре, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Дети нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок).

Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим. К 5 годам дети, как правило, уже хорошо владеют представлениями об основных цветах, геометрических формах и отношениях величин. Ребёнок уже может целенаправленно наблюдать, рассматривать и искать предметы в окружающем его пространстве. При обследовании несложных предметов он способен придерживаться определённой последовательности: выделять основные части, определять их цвет, форму и величину, а затем - дополнительные части.

К 5 годам внимание становится всё более устойчивым. Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребёнка появляется действие по правилу. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки).

В 5 лет интенсивно развивается память ребёнка – он может запомнить уже 5-6 предметов (из 10-15), изображённых на предъявляемых ему картинках. Цепкая память позволяет ребёнку многое запоминать, он легко выучивает наизусть стихи.

Речь становится более связной и последовательной. С помощью взрослого дети могут пересказывать короткие литературные произведения, рассказывать по картинке, описывать игрушку, передавать своими словами впечатления из личного опыта. Возможность устанавливать причинно-следственные связи отражается в детских ответах в форме сложноподчиненных предложений.

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста (старшая группа: дети от 5 до 6 лет)

Дети шестого года жизни начинают осваивать социальные отношения. Наблюдается организация игрового пространства. Развивается изобразительная деятельность детей, рисунки приобретают сюжетный характер. Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; представления детей систематизируются. Продолжает развиваться образное мышление, способность рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, развивается воображение. Продолжает развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию. Совершенствуется грамматический строй речи.

Ребенок эмоционально переживает не только оценку его поведения другими, но и соблюдение им самим норм и правил, соответствие его поведения своим морально-нравственным представлениям. Однако соблюдение норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т. д.), как правило, в этом возрасте возможно лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями. В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребёнка о себе; оценки и мнение товарищей становятся для них существенными. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками.

Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками - продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

Ребенок к 6 годам свободно называет свое имя, фамилию, адрес, имена родителей и их профессии.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающееся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца. Восприятие характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств; развивается умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь.

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста (подготовительная к школе группа: дети от 6 до 7 лет)

Игровые действия становятся более сложными, отражая взаимодействия людей, жизненные ситуации, усложняется и игровое пространство. Рисунки детей приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более яркими становятся различия между рисунками девочек и мальчиков. В конструировании дети свободно владеют обобщенными способами анализа, как изображений, так и построек. Ребенок седьмого года жизни осваивает сложные формы сложения из листа бумаги и придумывает собственные. Усложняется конструирование из природного материала. У детей продолжает развиваться восприятие, образное мышление; навыки обобщения и рассуждения; внимание. Развивается и речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика, связная речь, диалогическая и некоторые виды монологической речи.

К 6-7 годам ребёнок уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего здоровья, а также состояние здоровья

окружающих; может назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган; владеет культурой приёма пищи; одевается в соответствии с погодой. Старший дошкольник уже может объяснить ребёнку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий), и готов оказать элементарную помощь самому себе и другому в подобных ситуациях.

Основные достижения этого возраста связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; дети осваивают формы позитивного общения с людьми; развивается половая идентификация, формируется позиция школьника. К концу дошкольного возраста ребенок приобретает интегративные качества, позволяющие ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

1.4 Планируемые результаты освоения Программы

Целевые ориентиры в раннем возрасте

Ребёнок стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребёнок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.

Ребёнок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к современным играм небольшими группами.

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

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

Ребёнок способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

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

Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

Ребёнок соблюдает элементарные общепризнанные нормы, имеет первичные ценностные представления о том, « что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо, проявлять уважение к старшим и заботу о младших.

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

Ожидаемые результаты

Педагог в ходе своей работы выстраивает индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого использует инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми. Таким инструментарием является оценка результатов освоения рабочей программы путём проведения педагогической диагностики.

Педагогическая диагностика обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения рабочей программы, позволяет осуществлять оценку динамики развития детей, динамики их образовательных достижений и включает описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

Данные о результатах мониторинга заносятся в карту индивидуального развития детей группы.

На особом контроле воспитателей и специалистов должны быть дети, показавшие низкий уровень освоения каких-либо разделов программы. Для работы с этими детьми логично выстраивать траекторию индивидуального сопровождения ребенка с целью коррекции выявленных в процессе диагностики недостатков. Для решения этой задачи по результатам диагностики педагоги разрабатывают для детей индивидуальные образовательные маршруты по каждой проблеме, в которых отражаются условия развития ребенка (комплекс мероприятий по коррекции выявленных в процессе диагностики недостатков) в отдельных образовательных областях, где указывается дата, содержание индивидуальной работы, результат проведенной деятельности.

Вторая младшая группа 3 – 4 года
Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию.
Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места.
Катает мяч в заданном направлении, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы, умеет ударять мячом об пол, метает предметы правой и левой рукой.

Средняя группа 4 – 5 лет
Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа 5 – 6 лет
Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, управление 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 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.
Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне.
Ходит на лыжах скользящим шагом, ухаживает за лыжами.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол.

Подготовительная к школе группа 6 – 7 лет
Бег на скорость 30 метров
Прыжки в длину с места
Прыжки в длину с разбега
Метание правой, левой рукой на расстояние (м)
Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, управление 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 через короткую и длинную скакалку.
Умеет метать предметы правой и левой рукой в цель с расстояния 3-4 м, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте.
Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться,размыкаться в колонне.
Ходит на лыжах скользящим шагом,ухаживает за лыжами.
Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Для реализации Программы используются разнообразные приёмы и методы:

1. **Словесные** – беседа, объяснение, художественное слово, пояснение;

2. **Танцевально - ритмическая гимнастика:**

- игрогимнастика (строевые, общеразвивающие, акробатические, дыхательные упражнения, а также упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки);
- танцевально - ритмическая гимнастика (специальные композиции и комплексы упражнений);
- пальчиковая гимнастика (игры с пальчиками со стихами и речитативами, по сказкам и рассказам, игры потешки);
- музыкально – подражательные игры (подвижные и образные для строевых и общеразвивающих упражнений, для определения темпа, динамики, характера музыки);
- игры – путешествия или сюжетные занятия.

Виды детской деятельности	Культурные практики
Вторая младшая (3-4)	
Двигательная (овладение основными движениями)	<i>Гимнастика:</i> -основные движения (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, равновесие); -строевые упражнения. <i>Игры:</i> -подвижные. <i>Катание на самокате, санках, велосипеде.</i> <i>Физкультура.</i> <i>Спортивный праздник, развлечение.</i>
Средняя (4-5)	
Двигательная (овладение основными движениями)	<i>Гимнастика:</i> -основные движения (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание,

движениями)	равновесие); -строевые упражнения. <i>Игры:</i> -подвижные. <i>Катание на самокате, санках, велосипеде.</i> <i>Физкультура.</i> <i>Спортивный праздник, развлечение.</i>
Старшая (5-6)	
Двигательная (овладение основными движениями)	<i>Гимнастика:</i> -основные движения (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, равновесие); -строевые упражнения; -с элементами спортивных игр (летние и зимние виды спорта). <i>Игры:</i> -подвижные; -с элементами спорта. <i>Катание на самокате, санках, велосипеде, ходьба на лыжах и др.</i> <i>Физкультура.</i> <i>Спортивный праздник, развлечение.</i>
Подготовительная к школе (6-7)	
Двигательная (овладение основными движениями)	<i>Гимнастика:</i> -основные движения (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, равновесие); -строевые упражнения; -с элементами спортивных игр (летние и зимние виды спорта). <i>Игры:</i> -подвижные; -с элементами спорта. <i>Катание на самокате, санках, велосипеде, ходьба на лыжах и др.</i> <i>Физкультура.</i> <i>Спортивный праздник, развлечение.</i>

Формы реализации Программы

Организация образовательного процесса в соответствии с принципами деятельностного подхода заключается в том, что в центре внимания стоит не просто деятельность, а совместная деятельность детей и взрослых, смысл которой заключается в том, что педагог не передает детям готовые образцы действий, поведения, нравственной и духовной культуры, а создает, вырабатывает их вместе с воспитанниками. Содержание образовательного процесса, реализуемого в контексте деятельностного подхода, является совместным поиском новых знаний, жизненных норм и ценностей в процессе активной деятельности каждого участника.

При таком подходе естественным образом будут использоваться и разные формы взаимодействия педагога с воспитанниками:

- прямое обучение, в котором педагог занимает активную позицию, решая обучающие задачи;
- партнерская деятельность взрослых с детьми и детей между собой, в которой замыслы, идеи, способы действия выбираются детьми, а воспитатель оказывает помощь в их осуществлении, помогает организовать взаимодействие между детьми;

- опосредованное обучение, в котором через специально созданную развивающую предметно-пространственную среду стимулируются процессы саморазвития ребенка, его самостоятельные творческие проявления.

Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется педагогами самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащенности дошкольного учреждения, культурных и региональных особенностей, специфики дошкольного учреждения, от опыта и творческого подхода педагогов.

В практике используются разнообразные формы работы с детьми, которые отражены при описании содержания образовательной деятельности по пяти образовательным областям.

Образовательный процесс (воспитание, обучение и развитие детей) в дошкольном учреждении осуществляется через следующие виды деятельности:

1. Совместную деятельность взрослого и детей:

- организованную образовательную деятельность (непосредственно образовательную деятельность), осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности – как сквозных механизмов развития ребенка);

- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

Главной задачей является обеспечение гуманных взаимоотношений детей и педагога, замена привычной ориентации персонала выполнение программы, на желание и стремление идти от ребенка, его нужд и интересов.

В непосредственно образовательную деятельность (далее НОД) выносятся то содержание, которое дети не могут освоить самостоятельно, где необходимо совместное рассматривание, обсуждение, помощь в осознании и обобщении увиденного, в освоении нового способа действий и пр.

В НОД чаще всего используется фронтальный способ организации детей, важный с той точки зрения, что у каждого ребенка формируется умение слышать обращенную ко всем речь взрослого, принимать задачу, выбирать способы или находить их для ее решения, оценивать достигнутый результат. Некоторые виды деятельности старших дошкольников рекомендуется организовывать в подгруппах или парах, учитывая личные симпатии и общие интересы детей. Действуя в паре или небольшой подгруппе, дети учатся общению: умению услышать другого, договориться, распределить работу. Результат деятельности подгруппы всегда заведомо выше, чем индивидуальный. Это вселяет в ребенка уверенность в своих силах, удовлетворение от причастности к общему делу, стимулирует процесс взаимообучения детей.

Основная форма организации непосредственно образовательной деятельности с дошкольниками - обучающие занятия. Занятие – «занимательное дело» - заниматься с детьми чем-либо интересным и полезным для его развития, без отождествления его с занятием как дидактической формой учебной деятельности. Это занимательное дело основано на одной из специфических детских деятельностей (или нескольких таких деятельностях – интеграции различных детских деятельностей), осуществляемых совместно с взрослым, и направлено на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей (интеграция содержания образовательных областей). Современное занятие отличается от школьного урока тем, что дети чувствуют себя свободными, имеют право на передвижение, общение с другими детьми в процессе деятельности, выборе средств.

Виды занятий:

- комплексное занятие;
- тематическое занятие;
- интегрированное занятие.

Формы организации НОД:

- игра - путешествие;
- игра-конкурс;
- игра-проект;

- игра-экскурсия;
- игра-презентация;
- игра-посиделки;
- игра-викторина;
- игра-сказка.

Структурные компоненты занятий:

- Игры: дидактические, сюжетно-ролевые, подвижные, психологические, музыкальные, хороводные, театрализованные, игры-драматизации.
- Слушание и обсуждение народной, классической, детской музыки, дидактические игры, связанные с восприятием музыки.
- Танцы, показ взрослым танцевальных и плясовых музыкально-ритмических движений, показ ребенком плясовых движений, совместные действия детей, совместное составление плясок под народные мелодии, хороводы.

При проведении НОД выделяется три основные части:

- Первая часть - введение детей в тему занятия, определение целей, объяснение того, что должны сделать дети.
- Вторая часть - самостоятельная деятельность детей по выполнению задания педагога или замысла самого ребенка.
- Третья часть - анализ выполнения задания и его оценка.

Определенная часть образовательной деятельности осуществляется в процессе режимных моментов, например, наблюдения за объектами и явлениями окружающего мира на прогулке, формирование культурно-гигиенических навыков в процессе умывания, одевания, приема пищи, развитие элементарных трудовых навыков в процессе уборки игрушек, накрывания на стол и т.д. В эту часть, как правило, выносятся образовательная деятельность, которая может организовываться с подгруппой детей, и которая требует повторения для формирования устойчивых навыков.

2. Самостоятельную деятельность детей:

- детская инициатива (способы направления и поддержки: «недирективная помощь»);
- самостоятельная деятельность по выбору и интересам.

Не менее важно создавать условия для самостоятельной деятельности детей, в которой могут реализоваться их индивидуальные потребности, потребности в общении друг с другом, совместной игре, творчестве; использоваться полученные знания, представления, навыки, удовлетворяться познавательные интересы.

3. Взаимодействие с семьями воспитанников по реализации рабочей программы.

Средства реализации Программы

Образовательный процесс строится на партнерских отношениях взрослого и ребенка.

- Программа предполагает возможность отбора содержания образования с учетом интересов ребенка. При таком условии деятельность в рамках образовательного процесса, с одной стороны, приобретает для ребенка смысл, а с другой - обеспечивает его всестороннее развитие в соответствии с требованиями Стандарта.

- Предметно-пространственная среда рассматривается как важное средство образования, она организуется на основе научно-обоснованных принципов.

-Программа предусматривает регулярную и целенаправленную образовательную деятельность не только в детском саду, но и в семье.

2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие»

Содержание программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает направления развития и образования детей (образовательные области).

Содержание образовательной области зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами рабочей программы и реализуется в различных видах деятельности или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента воспитанников, уровня освоения рабочей программы и решения конкретных образовательных задач.

Принципы организации образовательного процесса. Дифференцированное обучение детей опирается на следующие принципы дошкольной педагогики:

- Принцип занимательности. С целью вовлечения детей в целенаправленную деятельность, формирование у них желания выполнять предъявленные требования и стремление к достижению конечного результата.

- Принцип новизны позволяет опираться на непроизвольное внимание, вызывая интерес к деятельности, за счёт постановки последовательной системы задач, максимально активизируя познавательную сферу дошкольника.

- Принцип динамичности. Решение любой педагогической, развивающей задачи необходимо планировать с учётом взаимодействия всех факторов: состояния здоровья, оказывающее влияние на работоспособность, сложности задания, времени проведения, формы проведения и интенсивности деятельности. Игнорирование одного из факторов может привести к отрицательному эффекту.

- Принцип полезности предусматривает получение не только положительного результата (с точки зрения динамики психофизического развития), но и практической пользы.

- Принцип сотрудничества позволяет создать в ходе деятельности атмосферу доброжелательности и эмоциональной раскрепощённости

2.2.1. Содержание образовательной деятельности

Образовательная область «Физическое развитие»

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

Цель: гармоничное физическое развитие; формирование у воспитанников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни.

Задачи физического развития:

1. Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

2. Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

3. Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Принципы физического развития:

а) дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

б) специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

в) гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса.

Методы и приемы физического воспитания:

а) наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

б) словесные:

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

в) практические:

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

Средства физического развития: двигательная активность, занятия физкультурой; эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода); психогигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

Основные формы физического развития:

1. Непосредственно - образовательная деятельность:

- физкультурное занятие (игровое, сюжетное, тематическое).

2. Образовательная деятельность в ходе режимных моментов:

- подвижные игры; игры с элементами соревнования, играми-эстафетами; игровые беседы о спортивных событиях с элементами движений; физкультминутки; утренняя гимнастика;

корректирующая гимнастика; спортивные игры (городки, элементы баскетбола, футбола, настольный теннис, бадминтон); спортивные праздники и развлечения; закаливающие процедуры; бодрящая гимнастика после сна; тематические дни (день здоровья, велокросс, день бега), спортивная секция, пальчиковая гимнастика; гимнастика для глаз; гигиенические процедуры; ситуации, мотивирующие к двигательной активности; подражательные движения; дидактические игры; проекты; рассматривание и обсуждение альбомов, иллюстраций о видах спорта; продуктивная деятельность на спортивную тему; чтение художественных произведений; экскурсии; прогулки.

3. Самостоятельная деятельность детей:

- самостоятельные подвижные игры; игры на свежем воздухе со спортивным оборудованием; катание на санках, велосипеде и самокате, лыжах.

4. Взаимодействие с семьями воспитанников:

- беседы; консультации; анкетирование; родительские собрания; спортивные праздники и развлечения; межсемейные соревнования; мастер-классы.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс, направленных на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и воспитанников:

1. Медико-профилактические:

- организация мониторинга здоровья дошкольников;
- физическое развитие детей;
- закаливание;
- организация профилактических мероприятий;
- организация требований СанПин;
- организация здоровьесберегающей среды.

2. Физкультурно-оздоровительные:

- развитие физических качеств, двигательной культуры детей;
- становление физической культуры детей;
- дыхательная гимнастика;
- профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Оздоровительная направленность образовательной деятельности:

- комфортная организация режимных моментов;
- оптимальный двигательный режим;
- правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок;
- доброжелательный стиль общения педагога с детьми;
- целесообразность применения методов и приемов;
- учет гигиенических требований.

Виды здоровьесберегающих технологий:

а) технология сохранения и стимулирования здоровья:

- динамические паузы;
- подвижные игры;
- спортивные игры;
- релаксация;
- различные гимнастики.

б) технологии обучения здоровому образу жизни:

- физкультурные занятия;
- проблемно-игровые занятия;
- занятия из серии «Здоровье».

в) коррекционные технологии:

- технологии музыкального воздействия;
- сказкотерапия.

Содержание работы по физическому развитию дошкольников

Основные направления	Задачи
3-4	
Формирование основ здорового образа жизни	Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
Физическая культура	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 реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
4-5	
Формирование основ здорового образа жизни	Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с

	понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
Физическая культура	Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично, отталкиваясь и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
5-6	
Формирование основ здорового образа жизни	Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья. Расширять представления о составляющих здорового образа жизни 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. 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	Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
6-7	
Формирование основ здорового образа жизни	Расширять представления детей о рациональном питании. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
Физическая культура	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и

	динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
--	--

Примерный перечень основных движений и упражнений. (3 - 4 года)

Основные движения:

Ходьба.

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

Упражнения в равновесии.

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

Бег.

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

Катание, бросание, ловля, метание.

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

Ползание, лазанье.

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

Прыжки.

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

Групповые упражнения с переходами.

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

Ритмическая гимнастика.

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). 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.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из

исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения:

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

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

(4 – 5 лет)

Основные движения:

Ходьба.

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

Упражнения в равновесии.

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

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в

медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье.

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

Прыжки.

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

Катание, бросание, ловля, метание.

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

Групповые упражнения с переходами.

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

Ритмическая гимнастика.

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

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по

канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения:

Катание на санках.

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

Ходьба на лыжах.

Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуюлочкой (прямо и наискось).

Катание на велосипеде.

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

(5 – 6 лет)

Основные движения:

Ходьба.

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

Упражнения в равновесии.

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

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, 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 и лазанье.

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

Прыжки.

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

Бросание, ловля, метание.

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

Групповые упражнения с переходами.

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

Ритмическая гимнастика.

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

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения:

Катание на санках.

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

Ходьба на лыжах.

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

Игры на лыжах.

«Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате.

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

Спортивные игры:

Городки.

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

Элементы баскетбола.

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

Бадминтон.

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

Элементы футбола.

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

Элементы хоккея.

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

(6 – 7 лет)

Основные движения:

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии.

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

Бег.

Бег обычный, на носках, высоко поднимая 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. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье.

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

Прыжки.

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

Бросание, ловля, метание.

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

Групповые упражнения с переходами.

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

Ритмическая гимнастика.

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

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, переноса массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону;

касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения.

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

Спортивные упражнения:

Катание на санках.

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

Ходьба на лыжах.

Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным 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».

Катание на велосипеде и самокате.

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

Игры на велосипеде.

«Достань предмет», «Правила дорожного движения».

Спортивные игры:

Городки.

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

Элементы баскетбола.

Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола.

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве).

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

Бадминтон.

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

Элементы настольного тенниса.

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

Содержание работы по организации подвижных игр с детьми

Задачи	Примерный перечень подвижных игр, упражнений
3-4	
Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.	<i>С бегом.</i> «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Курочка и цыплята», «Беги ко мне - от меня», «Воробушки и автомобиль», «Карусель», «Кто быстрее до флажка». <i>С прыжками.</i> «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку», «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка», «Зайцы и волк». <i>С подлезанием и лазаньем.</i> «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Котята и ребята», «Не задень колокольчик», «Кролики», «Ползком в туннель», «Перелезь через бревно», «Котята и щенята». <i>С бросанием и ловлей.</i> «Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки», «Мячи в корзине», «Кто дальше бросит», «Попади в шарик», «Мяч в домике», «Брось через веревку», «Передай мяч», «Кто точнее в цель», «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Береги предмет». <i>На ориентировку в пространстве.</i> «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано», «Мишка идет по мостику», «Где же наши ножки?», «Поезд», «Не опоздай», «В гости к куклам», «Мы ногами топаем». <i>На координацию движений.</i> «Кто тише?», «Через ручеек по мостику», «По коридорчику», «Найди свой цвет», «Мы ногами топаем», «Пройди и не сбей», «Пробеги, не задень», «По ровненькой дорожке».
4-5	
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.	<i>С бегом.</i> «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Один - двое», «Мы веселые ребята». <i>С прыжками.</i> «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается», «Кони», «Лягушки», «Кто лучше прыгает». <i>С ползанием и лазаньем.</i> «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Змея», «Кролики». <i>С бросанием и ловлей.</i> «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Подбрось выше», «Попади в обруч», «Ловкая пара». <i>На ориентировку в пространстве, на внимание.</i> «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки», «Кто сказал “Мяу”», «Веселые снежинки». <i>На координацию движений.</i> «Море волнуется раз», «Водяной», «Беги - замри», «Сделай фигуру», «Ручеек с платочком», «Ниточка, иголочка», «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи». <i>Народные игры.</i>

	«У медведя во бору» и др.
5-6	
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	<i>С бегом.</i> «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». <i>С прыжками.</i> «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». <i>С лазаньем и ползанием.</i> «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». <i>С метанием и ловлей.</i> «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо», «Быстро переложи мяч», «Перебрось мяч», «Догони мяч», «Шмель», «Ударь мяч и догони его», «Поймай мяч», «Задержи мяч», «Волчок», «Бегом в обручи», «Догони обруч», «Скорее в обруч», «Юла», «Не потеряй». <i>На ориентировку в пространстве.</i> «Меняемся местами», «У кого больше», «Змейка», «Перенеси предмет», «Не урони шарик», «Стоп - хлоп», «Путаница». <i>Эстафеты.</i> «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». <i>С элементами соревнования.</i> «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». <i>На координацию движений.</i> «Шагай через кочки», «Бегом по горке», «Разойдись - не упади!», «Жмурки с колокольчиком», «Дружные пары», «Совушка». <i>Народные игры.</i> Гори, гори ясно!».
6-7	
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	<i>С бегом.</i> «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Гуси лебеди», «Караси и щуки», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Кто быстрее до флажка», «Коршун и наседка». <i>С прыжками.</i> «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву», «Кто лучше прыгает», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Кто сделает меньше прыжков», «Классы». <i>С метанием и ловлей.</i> «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Попади в мяч», «Сбей кеглю», «Охотники и зайцы», «Брось до флажка», «Попади в обруч», «Школа мяча»,

знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).	«Серсо», «Мяч водящему», «Быстрее вверх». <i>С ползанием и лазаньем.</i> «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Не задень веревку», «Пролезь в обруч», «Не задень». <i>На ориентировку в пространстве.</i> «Меняемся местами», «У кого больше», «Змейка», «Перенеси предмет», «Не урони шарик», «Стоп - хлопок», «Путаница». <i>Эстафеты.</i> «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». <i>С элементами соревнования.</i> «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». <i>На координацию движений.</i> «Шагай через кочки», «Бегом по горке», «Разойдись - не упади!», «Жмурки с колокольчиком», «Дружные пары», «Совушка». <i>Народные игры.</i> «Гори, гори ясно!», лапта.
--	--

Работа по физическому развитию в ДОУ рассматривается как первостепенная, так как от здоровья ребенка и его физических качеств зависит развитие умственных способностей, трудовых, эстетических и нравственных качеств.

Система оздоровительно-профилактической работы в образовательном учреждении направлена на снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников дошкольного учреждения.

Основные направления оздоровительно-профилактической работы:

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- изучение передового педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных методик, здоровьесберегающих технологий, в процесс воспитания и обучения дошкольников;
- совершенствование ведущих физиологических систем организма; повышение устойчивости к утомлению и работоспособности; улучшение аппетита, качества сна, познавательных возможностей воспитанников через вовлечение их в активную двигательную деятельность.
- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов.

Система оздоровительно-профилактической работы в ДОУ

Раздел	Оздоровительные мероприятия	Время проведения	Ответственный
Профилактическая работа	Летняя оздоровительная работа.	Июнь-август группы дошкольного возраста	Ст. воспитатель Воспитатели Медицинская сестра Инструктор по физвоспитанию
Санитарно-гигиеническая работа	Наблюдение за личной гигиеной детей, состоянием их белья, одежды, обуви.	Ежедневно группы дошкольного возраста	Воспитатели Инструктор по физвоспитанию
	Соблюдение температурного режима.	Ежедневно группы дошкольного возраста	Медицинская сестра Инструктор по физвоспитанию
Оздоровительная	Организация воздушно-	Ежедневно по	Инструктор по

работа	температурного режима: сквозное проветривание; одностороннее проветривание.	графику группы дошкольного возраста	физвоспитанию
	Утренняя гимнастика с дыхательными и корректирующими упражнениями для осанки и профилактики плоскостопия.	Ежедневно группы дошкольного возраста	Воспитатели Инструктор по физвоспитанию
	Подвижная игра (различной двигательной активности).		
	Динамические паузы: физминутка; гимнастика для глаз; пальчиковая гимнастика.		
	Прогулка на свежем воздухе.		
	Физкультурное занятие (в максимально облегченной одежде).	Два раза в неделю группы дошкольного возраста	Инструктор по физвоспитанию Воспитатели
	Спортивное развлечение праздник, День Здоровья.	Один раз в месяц группы дошкольного возраста	

2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Сентябрь	Консультация «Физическое развитие ребёнка»
Октябрь	Беседа: «Роль родителей в укреплении и сохранении здоровья детей».
Ноябрь	Спортивно- оздоровительная встреча « Нам года не беда!»
Декабрь	Буклет «Игра элемент культуры общества. Откуда пришла игра. Какие бывают игры».
Январь	Памятка «Сохранение здоровья детей».
Февраль	Памятка «Чем можно занять ребёнка зимой на прогулке».
Март	Папка – передвижка «Русские народные подвижные игры»
Апрель	День космонавтики « Хочу быть космонавтом».
Май	Папка – передвижка «Прогулка и её значение в развитие детей»

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания Учебно-методический комплект реализации Программы

Нормативные документы

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. №544н «Об утверждении профессионального стандарта педагога (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель).
- Приказ Минобрнауки России от 05.12.2014 № 1547 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность» (зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2015 г. № 35837).
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях – СанПин 2.4.1.3049-13.

Образовательная область «Физическая культура»	
Методические пособия	З.М. Богуславская «Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста»/ Москва ПРОСВЕЩЕНИЕ 1991г. Л.Г. Верховина, Л.А. Заикина «Гимнастика для детей 5-7 лет»/ Волгоград 2013г. Н.Э. Власенко «300 подвижных игр для дошкольников»/ Москва 2011г. С.Е. Голомидова «Физкультура. Игровая деятельность»/ Волгоград 2010г. А.А. Гуськова «Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет»/Волгоград 2012г. М.А. Давыдова «Спортивные мероприятия для дошкольников»/ Москва 2007г. М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет»/ Москва 2004г. М.Ю. Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет»/ Москва 2004г. И.А. Качанова, Л.А. Лялина «Традиционные игры в детском саду»/ Москва 2011г. М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры»/ Москва ПРОСВЕЩЕНИЕ 1986г. О.М. Литвинова «Спортивные упражнения и игры в детском саду»/ Феникс 2010г. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина «Игры и развлечения детей на воздухе»/ Москва ПРОСВЕЩЕНИЕ 1990г. Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве»/ Москва ПРОСВЕЩЕНИЕ 2007г. Е.И. Подольская «Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия»/ Волгоград 2013г. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду вторая младшая группа»/ МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва 2010г. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду средняя группа»/ МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва 2009г. Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду старшая группа»/ МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва 2010г.

	Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду подготовительная к школе группа»/ МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Москва 2011г. Е.А. Сочеванова «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет»/ ДЕТСТВО-ПРЕСС 2009г. Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста»/ Москва 1986г. Т.Е. Харченко «Спортивные праздники в детском саду»/ Москва 2013г. В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак «Физкультурные праздники в детском саду»/ Москва ПРОСВЕЩЕНИЕ 2000г.
Наглядно-дидактические пособия	С. Вохринцева Методическое пособие с дидактическим материалом «Зимние виды спорта»
Взаимодействие с семьями воспитанников	
Методические пособия	Н.Ф. Виноградова «Воспитателю о работе с семьей»/ Москва 1989г. С.В. Чиркова «Родительские собрания в детском саду»/ Москва 2008г.
Наглядно-дидактические пособия	Пособие «Школа Семи Гномов для занятий с детьми 5-6 лет»/ МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Пособие «Школа Семи Гномов для занятий с детьми 2-3 года»/ МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Пособие «Школа Семи Гномов для занятий с детьми 6-7 лет»/ МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Пособие «Школа Семи Гномов для занятий с детьми 3-4 года»/ МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Пособие «Школа Семи Гномов для занятий с детьми 4-5 лет»/ МОЗАЙКА-СИНТЕЗ Информационный стенд «Безопасность дорожного движения»/ СФЕРА Информационный стенд «Пожарная безопасность»/ СФЕРА Информационный стенд «ОБЖ Опасные предметы и явления»/ СФЕРА Информационный стенд «Первая помощь»/ СФЕРА Информационный стенд «Готовим будущего первоклассника»/ СФЕРА Информационный стенд «Великая Отечественная война»/ СФЕРА Информационный стенд «Россия - наша Родина»/ СФЕРА Информационный стенд «К нам пришла осень»/ СФЕРА Информационный стенд «Защитники Отечества»/ СФЕРА

3.2. Распорядок и режим дня

Режимные процессы	Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)	Средняя группа (от 4 до 5 лет)	Старшая группа (от 5 до 6 лет)	Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)
Прием, осмотр детей, утренняя гимнастика	7.30–8.20	7.30–8.20	7.30–8.20	7.30–8.20
Подготовка к завтраку, КГН	8.20–8.30	8.20–8.30	8.20–8.30	8.20–8.30
Завтрак	8.30–8.55	8.30–8.55	8.30–8.55	8.30–8.50
Занятия, совместная деятельность	9.00-9.40	9.00-9.50	9.00-10.25	8.50- 10.25
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)	9.40–12.00	9.50–12.10	10.25–12.20	10.25–12.25

Подготовка к обеду, обед	12.00–13.00	12.10–13.00	12.20–13.00	12.25–13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00–15.00	13.00–15.00	13.00–15.00	13.00–15.00
Подъем, воздушные, водные процедуры, игры, оздоровительные мероприятия	15.00–15.20	15.00–15.20	15.00–15.20	15.00–15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.30–16.00	15.30–16.00	15.30–16.00	15.30–16.00
Занятия, игры, труд, самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, коррекционные занятия	16.00–17.00	16.00–17.00	16.00–17.00	16.00–17.00
Прогулка, игры, уход детей домой	17.00–18.00	17.00–18.00	17.00–18.00	17.00–18.00

Планирование воспитательно - образовательной деятельности

В соответствии с возрастными особенностями детей дошкольного возраста определены методы обучения. При планировании работы используются наиболее доступные методы: наглядные, практические, словесные. Выбор альтернативных методов создает условия, способствующие эффективности процесса обучения, так как чем большее количество анализаторов используется в процессе изучения материала, тем полнее и прочнее знания дошкольников.

Учебный план составлен на учебный год с 1 сентября по 31 мая:

- сентябрь – период адаптации в первой младшей группе (НОД не проводятся);
- в декабре организуются недельные каникулы, во время которых планируется активный отдых дошкольников;
- в летний период НОД не проводятся, осуществляется летняя оздоровительная работа: организуются спортивные и подвижные игры, праздники, экскурсии и т.п., увеличивается продолжительность прогулки;
- май – мониторинг (НОД не проводится, педагогическая диагностика);
- развлечения с дошкольниками планируются еженедельно во вторую половину дня: одно организует инструктор по физическому воспитанию; другое музыкальный руководитель, два (дополнительно) – воспитатели возрастных групп;
- физкультурные занятия проводятся в спортивном зале и на свежем воздухе инструктором по физическому воспитанию;

Планирование образовательной деятельности

Организованная образовательная деятельность				
Вид деятельности	Возраст детей, группы			
	Вторая младшая (3-4)	Средняя (4-5)	Старшая (5-6)	Подготови- тельная (6-7)
	Длительность занятий			
	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин
	Количество занятий в неделю			
	10	10	13	14
Физическая культура в	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю

помещении				
Физическая культура на прогулке	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов				
Утренняя гимнастика	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Взаимодействие с семьей				
Планирование работы с родителями	1 раз в год (все возрастные группы) Анкетирование, беседы, изучение запросов на образовательные услуги, определение уровня педагогической компетентности родителей, составление социального паспорта.			
Совместные мероприятия	в течение года (все возрастные группы) Родительские собрания, Дни открытых дверей, родительские конференции, детские утренники, спортивные праздники и развлечения, открытые занятия для родителей, семейные встречи.			
Наглядная информация	в течение года (все возрастные группы) Тематические стенды с организацией рубрик с учетом заявленных проблем, информационные стенды, газета ДОУ, папки передвижки, информационные листы, памятки, буклеты.			
Индивидуальная работа с родителями	в течение года (все возрастные группы) Беседы по результатам мониторинга, индивидуальные консультации по запросу родителей и инициированные воспитателями, обобщение семейного опыта, разработка рекомендаций об особенностях воспитания и обучения ребенка, работа с проблемными семьями.			

Примерный комплексно – тематический план

Месяц	Тема
Сентябрь (1-2 неделя)	Детский сад (1-я младшая, 2-я младшая группа)
Сентябрь (1-2 неделя)	День знаний (старшие группы)
Сентябрь (3-4 неделя)	Осень (все возрастные группы)
Октябрь (1-2 неделя)	Я в мире человек (средняя группа) Я и моя семья (2-я младшая группа) Я вырасту здоровым (старшая группа) Мой город, моя страна, моя планета (подготовительная группа)

Октябрь (3-я неделя октября -2-я ноября)	Мой дом, мой город (2-я младшая) Мой город моя страна (средняя группа) День народного единства (старшие группы)
Ноябрь (3-я неделя ноября, 4-я неделя декабря)	Новогодний праздник (все группы)
Январь (1-я и 4-я неделя)	Зима (все группы)
Февраль (1-я и 3-я неделя)	День защитника отечества (все возрастные группы)
Февраль (4-я неделя)	8 марта (все возрастные группы)
Март (1-я неделя)	
Март (2-я и 4-я неделя)	Знакомство с народной культурой и традициями (2-я младшая, средняя и старшие группы)
Апрель (1-я и 4-я неделя)	Весна (2-я младшая группа)
Апрель (1-я и 3-я неделя)	Весна (средняя, старшая, подготовительная группы)
Апрель (4-я неделя)	День Победы (средняя, старшая, подготовительная группы)
Май (1-я неделя)	
Май (2-я и 4-я неделя)	Лето (2-я младшая, средняя, старшая группа)
Май (2-я и 4-я неделя)	До свиданье детский сад (подготовительная группа)

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

Развитие культурно-досуговой деятельности по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Способствует формированию умения занимать себя и включает: развлечения, праздники, самостоятельную деятельность.

Цель: наполнение ежедневной жизни дошкольников увлекательными и полезными делами, создание атмосферы радости, общения, коллективного творчества.

Организацию досуговой деятельности в ДОУ осуществляют педагоги, специалисты.

Содержание работы по организации культурно - досуговой деятельности дошкольников

Виды досуга	Задачи
3-4	
Развлечения	Показывать театрализованные представления. Организовывать прослушивание звукозаписей; просмотр мультфильмов. Проводить развлечения различной тематики (для закрепления и обобщения пройденного материала). Вызывать интерес к новым темам, стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от увиденного и услышанного во время развлечения.
Праздники	Приобщать детей к праздничной культуре. Отмечать государственные праздники (Новый год, 8 марта). Содействовать обстановки общей радости, хорошего настроения.
Самостоятельная деятельность	Побуждать детей заниматься изобразительной деятельностью, рассматривать иллюстрации в книгах, играть в разнообразные игры; разыгрывать с помощью воспитателя знакомые сказки, обыгрывать народные песенки, потешки. Поддерживать желание детей петь, танцевать, играть с музыкальными игрушками. Создавать соответствующую среду для успешного осуществления самостоятельной деятельности детей.
4-5	
Развлечения	Вовлекать детей в процесс подготовки разных видов развлечений; формировать желание участвовать в кукольном спектакле, музыкальных и литературных концертах; спортивных играх и т. д. Осуществлять патриотическое и нравственное воспитание. Приобщать к художественной культуре. Развивать умение и желание заниматься интересным творческим делом (рисовать, лепить и т. д.).
Праздники	Приобщать детей к праздничной культуре русского народа. Развивать желание принимать участие в праздниках. Формировать чувство сопричастности к событиям, которые происходят в детском саду, стране. Воспитывать любовь к Родине. Организовывать утренники, посвященные Новому году, 8 Марта.
Самостоятельная деятельность	Содействовать развитию индивидуальных предпочтений в выборе разнообразных видов деятельности, занятий различного содержания (познавательного, спортивного, художественного, трудового). Формировать творческие наклонности каждого ребенка. Побуждать детей к самостоятельной организации выбранного вида деятельности.
5-6	
Развлечения	Развивать интерес к познавательным развлечениям, знакомящим с традициями и обычаями народа, истоками культуры. Создавать условия для проявления культурно-познавательных потребностей, интересов, запросов и предпочтений, а также использования полученных знаний и умений для проведения досуга. Способствовать появлению спортивных увлечений, стремления заниматься спортом.
Праздники	Формировать у детей представления о будничных и праздничных днях. Вызывать эмоционально положительное отношение к праздникам, желание активно участвовать в их подготовке (украшение групповой комнаты, музыкального зала, участка детского сада и т. д.). Воспитывать внимание к окружающим

	людям, стремление поздравить их с памятным событием, преподнести подарки, сделанные своими руками. Организовывать утренники, посвященные Новому году, 8 Марта, Дню защитника Отечества, праздникам народного календаря.
Самостоятельная деятельность	Создавать условия для развития индивидуальных способностей и интересов детей (наблюдения, экспериментирование, собирание коллекций и т. д.). Формировать умение и потребность организовывать свою деятельность, соблюдать порядок и чистоту. Развивать умение взаимодействовать со сверстниками, воспитателями и родителями.
6-7	
Развлечения	Формировать стремление активно участвовать в развлечениях, общаться, быть доброжелательными и отзывчивыми; осмысленно использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной деятельности. Развивать творческие способности, любознательность, память, воображение, умение правильно вести себя в различных ситуациях. Расширять представления об искусстве, традициях и обычаях русского народа, закреплять умение использовать полученные навыки и знания в жизни.
Праздники	Расширять представления детей о международных и государственных праздниках. Развивать чувство сопричастности к народным торжествам. Привлекать детей к активному, разнообразному участию в подготовке к празднику и его проведении. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной предпраздничной деятельности. Формировать основы праздничной культуры
Самостоятельная деятельность	Формировать умение планировать и организовывать свою самостоятельную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми. Совершенствовать самостоятельную музыкально-художественную и познавательную деятельность. Формировать потребность творчески проводить свободное время в социально значимых целях, занимаясь различной деятельностью: музыкальной, изобразительной, театральной и др.

Специфику осуществления образовательного процесса обеспечивают сложившиеся традиции, события, праздники и мероприятия дошкольного учреждения, которые планируются с учетом национальных культурных традиций.

Месяц	Группа	Мероприятие
Сентябрь	Старшая, подготовительная к школе группы	«Прощай лето - здравствуй детский сад» (1 сентября День знаний)
Октябрь	Все возрастные группы	«Мой любимый дедушка. Моя любимая бабушка» (Месячник пожилого человека)
Ноябрь	Все возрастные группы	«Кто на свете всех милее?» (День Матери)
Декабрь	Все возрастные группы	«Новогодний маскарад»
	Все возрастные группы	Каникулы «Зимние забавы»
Январь	Все возрастные группы	Каникулы «Зимние забавы»
Февраль	Все возрастные группы	День защитника Отечества
Март	Все возрастные группы	«Наши любимые мамочки, бабушки» (Международный женский день)

	Старшая, подготовительная к школе группы	«Здравствуй, Масленица, да широкая»
Апрель	Старшая, подготовительная к школе группы	День космонавтики
	Все возрастные группы	«Мой папа самый, самый» (День отца)
	Старшая, подготовительная к школе группы	«Ералаш» (День смеха)
Май	Старшая, подготовительная к школе группы	«Они сражались за Родину» (День Победы)
	Подготовительная к школе группа	«Досвиданья детский сад» (Выпускной бал)

Календарно – тематическое планирование непосредственной образовательной деятельности по физической культуре во второй младшей группе.

Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа»

Неделя	№ занятия	Задачи	Вводная часть	Основные виды движений	ОРУ	Подвижные игры
Сентябрь						
Детский сад. 1 неделя	Занятие № 1 с. 23 Занятие № 1 с. 23 Занятие № 1 с. 23	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем.	Равновесие – Ходьба и бег между двумя линиями (25 см.).	Без предметов	«Бегите ко мне»
Детский сад. 2 неделя	Занятие № 2 с. 24 Занятие № 2 с. 24 Занятие № 2 с. 24	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжки на двух ногах на месте.	Ходьба и бег всей группой в прямом направлении за воспитателем.	Прыжки – Подпрыгивание на месте.	Без предметов	«Найдём птичку»
Осень. 3 неделя	Занятие № 3 с. 25 Занятие №3 с.25 Занятие № 25с.3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением задания по сигналу.	Прыжки – Подпрыгивание на месте.	С мячом	«Кот и воробышки»

Осень. 4 неделя	Занятие № 4 с. 26 Занятие № 4 с. 24 Занятие № 4 с. 24	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу	Лазание – Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени	С погремушками	«Быстро в домик»
Октябрь						
Осень. 1 неделя	Занятие № 5 с. 28 Занятие № 5 с. 28 Занятие № 5 с. 28	Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу.	Лазание – Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени	Без предметов	«Догони мяч»
Осень. 2 неделя	Занятие № 6 с. 29 Занятие № 6 с. 29 Занятие № 6 с. 29	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу.	Прыжки – Прыжки из обруча в обруч. Метание – Прокатывание мячей в прямом направлении.	С кубиками	«Ловкий шофёр»
Осень. 3 неделя	Занятие № 7 с. 30 Занятие № 7 с. 30 Занятие № 7 с. 30	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба и бег по кругу		С большим мячом	«Зайка серый умывался»
Осень. 4 неделя	Занятие № 8 с. 31 Занятие № 8 с. 31 Занятие № 8 с. 31	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу.	Прыжки – Прыжки из обруча в обруч. Метание – Прокатывание мячей в прямом	На стульчиках	«Кот и воробышки»

		координацию движений при ползании на четвереньках и упражнять в равновесии.		направлении		
Ноябрь						
Моя семья. 1 неделя	Занятие № 9 с. 33 Занятие № 9 с. 33 Занятие № 9 с.33	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в чередовании с бегом.	Равновесие – Ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки – Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.	Без предметов	«Ловкий шофёр»
Моя семья. 2 неделя	Занятие № 10 с. 34 Занятие № 10 с.34 Занятие № 10 с. 34	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, выполняя задание.	Прыжки – Перепрыгивание из обруча в обруч. Метание – Прокатывание мяча в прямом направлении друг другу.	С обручем	«Мыши в кладовой»
Моя семья. 3 неделя	Занятие № 11 с. 35 Занятие № 11 с. 35 Занятие № 11 с. 35	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами;	Ходьба и бег колонной по одному по кругу.	Прыжки – Перепрыгивание из обруча в обруч. Метание – Прокатывание мяча в прямом направлении друг другу.	С кубиками	«По ровненькой дорожке»

		упражнять в ползании.				
Моя семья. 4 неделя	Занятие № 12 с. 37 Занятие № 12 с.37 Занятие № 12 с.37	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Ходьба и бег в колонне по одному, выполняя задание по сигналу воспитателя.	Метание – Ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно (0,5 м.). Лазание – Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.	С погремушками	«Поймай комара»
Декабрь						
Зима. 1 неделя	Занятие № 13 с. 38 Занятие № 13 с. 38 Занятие № 13 с. 38	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжка.	Ходьба и бег врассыпную.	Равновесие – Ходьба между предметами (15 см.). Прыжки – Прыжки на двух ногах перепрыгивая через шнуры.	С кольцами	«Коршун и птенчики»
Зима. 2 неделя	Занятие № 14 с. 40 Занятие № 14 с. 40 Занятие № 14 с. 40	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Ходьба и бег колонной по одному с выполнением задания по сигналу.	Прыжки – Спрыгивание со скамейки. Метание – Катание мячей в прямом направлении	Без предметов	«Найди свой домик»
Зима. 3 неделя	Занятие № 15 с. 41 Занятие № 15 с.41 Занятие № 15 с.41	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу	Лазание – Подлезание под шнур в группировке. Равновесие – Ходьба по доске.	С мячами	«Лягушата»

Зима. 4 неделя	Занятие № 16 с. 42 Занятие № 16 с. 42 Занятие № 16 с. 42	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба и бег по кругу.	Лазание – Подлезание под шнур в группировке. Равновесие – Ходьба по доске.	С кубиками	«Птица и птенчики»
Январь						
Хочу быть здоровым. 1 неделя	Занятие № 17 с. 43 Занятие № 17 с. 43 Занятие № 17 с. 43	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением задания.	Равновесие – Ходьба по доске. Прыжки – Перепрыгивание из обруча в обруч	С платочками	«Коршун и птенчики»
Хочу быть здоровым. 2 неделя	Занятие № 18 с. 45 Занятие № 18 с. 45 Занятие № 18 с. 45	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба и бег врассыпную	Прыжки – Прыжки между набивными мячами. Метание – Прокатывание мячей между предметами.	С обручами	«Птица и птенчики»
Хочу быть здоровым. 3 неделя	Занятие № 19 с. 46 Занятие № 19 с. 46 Занятие № 19 с. 46	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу;	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с выполнением задания.	Метание – Катание мячей друг другу в прямом направлении (1,5 – 2 м.). Лазание – Ползание по прямой на четвереньках, с	С мячами	«Найди свой цвет»

		повторить упражнения в ползании, развивая координацию движений.		опорой на ладони и ступни		
Хочу быть здоровым. 4 неделя	Занятие № 20 с. 47 Занятие № 20 с. 47 Занятие № 20 с.47	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивости равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий	Лазание – Подлезание под дугу в группировке (40 см.). Равновесие – Ходьба по доске.	Без предметов	«Лохматый пёс»
Февраль						
А – ты баты – мы солдаты. 1 неделя	Занятие № 21 с. 50 Занятие № 21 с. 50 Занятие № 21 с. 50	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд.	Ходьба и бег враспынную	Равновесие – Ходьба с перешагиванием через шнуры, переменным шагом. Прыжки – Прыжки из обруча в обруч	С погремушками	«Найди свой цвет»
А – ты баты – мы солдаты. 2 неделя	Занятие № 22 с. 51 Занятие № 22 с. 51 Занятие № 22 с.51	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному, с выполнением задания.	Прыжки - Спрыгивание со скамейки. Метание – Прокатывание мяча в прямом направлении.	С обручами	«воробышки в гнёздышках»
А – ты баты – мы солдаты.	Занятие № 23 с. 52 Занятие № 23 с. 52	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая	Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег	Метание – Перебрасывание мяча через шнур двумя	С мячами	«Воробышки и кот»

3 неделя	Занятие № 23 с. 52	координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторит ползания под шнур, не касаясь руками пола.	врассыпную.	руками. Лазание – Подлезание под шнур 50 см..		
А – ты баты – мы солдаты.	Занятие № 24 с. 53	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную;	Ходьба и бег врассыпную.	Лазание – Подлезание под дугу в группировке.	Без предметов	«Лягушата»
4 неделя	Занятие № 24 с. 53	упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.		Равновесие – Ходьба по доске .		
Март						
Наши любимые мамы.	Занятие № 25 с. 54	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу;	Ходьба и бег по кругу.	Равновесие – Ходьба по доске боком приставным шагом.	С кубиками	«Кролики»
1 неделя	Занятие № 25 с. 54	в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры;		Прыжки – Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами.		
	Занятие № 25 с. 54	повторить прыжки между предметами.				
Наши любимые мамы.	Занятие № 26 с. 56	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную;	Ходьба и бег в колонне по одному, с выполнением задания.	Прыжки – Прыжки в длину с места.	Без предметов	«Найди свой цвет»
2 неделя	Занятие № 26 с. 56	разучить прыжки в длину с места;		Метание – Прокатывание мяча друг другу в прямом направлении.		
	Занятие № 26 с. 56	развивать ловкость при прокатывании мяча.				
Наши любимые мамы.	Занятие № 27 с. 57	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя.	Ходьба с перешагиванием через предметы.	Метание – Бросание мяча о землю двумя руками и ловля его.	С мячом	«Зайка серый умывался»
	Занятие № 27 с. 57	Упражнять в бросании	Бег врассыпную.	Лазание – Ползание		

3 неделя	Занятие № 27 с. 57	мяча о пол его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.		по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.		
Наши любимые мамы. 4 неделя	Занятие № 28 с. 58 Занятие № 28 с. 58 Занятие № 28 с. 58	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег врассыпную.	Лазание – Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни. Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке	С флажками	«Автомобили»
Апрель						
Весна. 1 неделя	Занятие № 29 с. 60 Занятие № 29 с. 60 Занятие № 29 с. 60	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег по кругу.	Равновесие – Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки – Прыжки в длину с места.	На гимнастической скамейке с кубиком	«Тишина»
Весна. 2 неделя	Занятие № 30 с. 61 Занятие № 30 с. 61 Занятие № 30 с. 61	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба и бег врассыпную.	Прыжки – Прыжки из обруча в обруч. Метание – Бросание мяча о пол двумя руками и ловля его	С обручем	«По ровненькой дорожке»
Весна. 3 неделя	Занятие № 31 с. 62 Занятие № 31 с. 62 Занятие № 31 с. 62	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом;	Ходьба и бег в колонне. по одному с выполнением заданий.	Метание – Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазание – Ползание по доске.	С большим мячом	«Мы топаем ногами»

		упражнять в ползании на ладонях и ступнях.				
Весна. 4 неделя	Занятие № 32 с. 63 Занятие № 32 с. 63 Занятие № 32 с. 63	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег с остановкой по сигналу.	Лазание – Влезание на наклонную лестницу. Равновесие – Ходьба по доске.	Без предметов	«Огуречик, огуречик»
Май						
Знакомство с родной культурой и традициями. 1 неделя	Занятие № 33 с. 65 Занятие № 33 с. 65 Занятие № 33 с. 65	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба и бег врассыпную.	Равновесие – Ходьба по скамейке. Прыжки – Перепрыгивание через шнуры.	С кольцами	«Мыши в кладовой»
Знакомство с родной культурой и традициями. 2 неделя	Занятие № 34 с. 66 Занятие № 34 с. 66 Занятие № 34 с. 66	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба парами. Бег врассыпную	Прыжки – Прыжки в длину. Метание – Подбрасывание мяча вверх двумя руками и ловля его.	С погремушками	«Воробышки и кот»
Знакомство с родной культурой и традициями.	Занятие № 35 с. 67 Занятие № 35 с. 67 Занятие № 35 с. 67	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по	Ходьба и бег с изменением направления движения.	Метание – Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазание – Ползание по скамейке на	С мячом	«Огуречик, огуречик»

3 неделя		гимнастической скамейке.		четвереньках		
Знакомств о с родной культурой и традициям и.	Занятие № 36 с. 68 Занятие № 36 с. 68 Занятие № 36 с. 68	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры.	Лазание – Влезание на наклонную лестницу. Равновесие – Ходьба по доске	Без предметов	«Коршун и наседка»
4 неделя						

**Календарно – тематическое планирование непосредственной образовательной деятельности по физической культуре
в средней группе.**

Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа».

Неделя	№ занятия	Задачи	Вводная часть	Основные виды движений	ОРУ	Подвижные игры
Сентябрь						
Детский сад. 1 неделя	Занятие № 1 с. 20 Занятие № 2 с. 21 Занятие №3 с. 22	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Построение в шеренгу, и проверка равновесия. Ходьба и бег в чередовании.	Упражнения в равновесии- ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. Прыжки- подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой(3-4 раза).	Без предметов.	« Найди себе пару», « Найдём воробышка».
Детский сад. 2 неделя	Занятие № 4 с.22 Занятие № 5 с.24 Занятие № 6 с.24	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег враспынную.			«Самолёты», «Найди себе пару».
Осень. 3 неделя	Занятие № 7 с.25	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное	С мячами.	«Огуречик, огуречик...», «Воробышки и

	Занятие № 8 с. 27 Занятие № 9 с.27	врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазание под шнур.	врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании).	положение-стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2м. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).		кот».
Осень. 4 неделя	Занятие № 10 с. 28 Занятие № 11 с. 29 Занятие № 12 с.30	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазание под шнур.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании).	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение-стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2м. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).	С мячами.	«Огуречик, огуречик...»
Октябрь						
Осень. 1 неделя	Занятие № 13 с. 31 Занятие № 14 с. 33 Занятие № 15 с.33	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами- 40 см). Бег с перепрыгиванием через шнуры (расстояние 60 см).	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до предмета.	ОРУ с косичками	«Найди свой цвет», « Кот и мыши»

Осень. 2 неделя	Занятие № 16 с. 34 Занятие № 17 с. 35 Занятие № 18 с. 35	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: « По местам!» - дети стараются занять своё место в шеренге. Ходьба в рассыпную и бег в рассыпную. Построение в три колонны.	Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу (10-12 раз)	ОРУ без предметов	«У медведя во бору», «Угадай где спрятано»
Осень. 3 неделя	Занятие № 19 с. 36 Занятие № 20 с.36 Занятие № 21 с.37	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать ее ритмичность при перешагивании через бруски, упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. Бег в рассыпную.	Прокатывание мяча в прямом направлении, Лазание под шнур не касаясь руками пола.	ОРУ с мячом	«Кот и мыши», «Угадай кто позвал?»
Осень. 4 неделя	Занятие № 22 с.37 Занятие № 23	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазание	Построение а шеренгу, проверка осанки и равновесия; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег	Подлезание под дугу, касаясь руками пола (высота 50 см) Равновесие- ходьба по доске положенной	ОРУ с кеглями	«Лошадки», «Кот и мыши», «Угадай кто позвал?»

	с.38 Занятие № 24 с. 39	под шнур, не касаясь руками пола сохраняя равновесие при ходьбе при уменьшенной площади опоры.	врассыпную.	на пол, прыжки на двух ногах между набивными мячами.		
Ноябрь						
Моя семья. 1 неделя	Занятие № 25 с. 40 Занятие № 26 с.41 Занятие № 27 с.41	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах; закрепить умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, (стараясь не задевать, друг друга и кубики). Повторить 2- 3 раза. Построение около кубиков.	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед «змейкой» между кубиками.	ОРУ с кубиками	«Салки», «Найди и промолчи», «Кролики»,
Моя семья. 2 неделя	Занятие № 28 с.42 Занятие № 29 с.43 Занятие № 30 с. 44	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, « как мышки», переход на обычную ходьбу.	Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу.	ОРУ без предметов	«Лиса и куры», «Самолеты», «Найди себе пару»
Моя семья. 3 неделя	Занятие № 31 с.44 Занятие № 32 с. 45	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения. Упражнять в бросках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по	Броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на	ОРУ с мячом	«Лиса и куры».

	Занятие № 33 с. 46	мяча о землю и ловля его двумя руками, повторить ползание на четвереньках.	одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	ладони и колени.		
Моя семья. 4 неделя	Занятие № 34 с.46 Занятие № 35 с. 47 Занятие № 36 с. 48	Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу педагога; В ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (повторить 2-3 раза).	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват рук с боков скамейке. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе.	ОРУ с флажками	«Цветные автомобили», «Самолеты»
Декабрь						
Зима. 1 неделя	Занятие №1 с. 49 Занятие № 2 с. 50 Занятие № 3 с.50	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры- кубики или кегли); ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне.	Равновесие - ходьба по шнуру, положенному на пол, прямо. Приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.	ОРУ с платочками	«Лиса и куры».
Зима.	Занятие № 4 с.51	Упражнять детей в	Ходьба и бег в колонне	Прыжки со	ОРУ мячом	«У медведя во

2 неделя	Занятие № 5 с.52 Занятие № 6 с.52	перестроение парами на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	по одному. Построение в шеренгу. Затем подаётся команда к бегу врассыпную, к построению в колонну по одному и перестроению в три колонны.	скамейке(высота 20 см) на резиновую поверхность. Прокатывание мяча между предметами.		бору».
Зима. 3 неделя	Занятие № 7 с.53 Занятие № 8 с.55 Занятие № 9 с.55	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	Перебрасывание мячей друг другу расстояние 1.5 м. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	ОРУ без предметов	«Зайцы, волк».
Зима. 4 неделя	Занятие № 10 с.55 Занятие № 11 с. 57 Занятие № 12 с. 57	Упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег врассыпную.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком, руки за головой.	ОРУ с кубиками	«Птичка и кошка».
Январь						
Хочу быть здоровым. 1 неделя	Занятие № 13 с. 58 Занятие № 14 с.59 Занятие № 15	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. После	Равновесие - ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, продвигаясь	ОРУ с обручем	«Кролики».

	с.60	равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	непродолжительной ходьбы в колонне по одному педагог подаёт команду к ходьбе между предметами, а затем к бегу между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	вперед вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо.		
Хочу быть здоровым. 2 неделя	Занятие № 16 с. 60 Занятие № 17 с. 61 Занятие № 18 с. 61	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывание мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную (2-3 раза).	Прыжки с гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м.	ОРУ с мячом	«Найди себе пару».
Хочу быть здоровым. 3 неделя	Занятие № 19 с. 62 Занятие № 20 с. 63 Занятие № 21 с. 63	Повторить ходьбу и бег между предметами, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать ловкость в упражнении с мячом.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег враспынную.	Отбивание мяча о пол Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони колени.	ОРУ с косичками	«Лошадки».
Хочу быть здоровым	Занятие № 22 с. 64	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег	Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола,	ОРУ с обручем	«Автомобили»

м. 4 неделя	Занятие № 23 с. 65 Занятие № 24 с. 65	подниманием колен. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; закрепить умение правильно подлезать под шнур	врассыпную.	несколько раз подряд. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.		
Февраль						
А – ты баты – мы солдаты. 1 неделя	Занятие № 25 с. 66 Занятие № 26 с. 67 Занятие № 27 с.68	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами расставленными в одну линию, 5-6 штук(кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребёнка)4 ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	Равновесие-ходьба по гимнастической ска мейке с поворотом кругом. Прыжки через бруску, высота 10 см, расстояние 40 см	ОРУ без предметов	«Котята и щенята».
А – ты баты – мы солдаты. 2 неделя	Занятие № 28 с. 68 Занятие № 29 с. 69 Занятие № 30 с. 69	Упражнять в ходьбе с выполнением задания по команде педагога.закреплять прыжки из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками на улице.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя « Аист!»- остановиться, поднять ногу, согнутую в колени, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: « Лягушки!»- дети приседают на корточки, кладут руки	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами.	ОРУ на стульях	«У медведя во бору».

			на колени. После нескольких повторений бег врассыпную.			
А – ты баты – мы солдаты. 3 неделя	Занятие № 31 с. 70 Занятие № 32 с. 71 Занятие № 33 с. 71	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами. Закрепить ловлю мяча двумя руками. Закрепить навыки ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	ОРУ с мячом	«Воробышки и автомобиль».
А – ты баты – мы солдаты. 4 неделя	Занятие № 34 с. 71 Занятие № 35 с. 72 Занятие № 36 с. 73	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; Повторить игровые упражнения.	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель подаёт команду ведущему идти через середину зала к стойке, затем в противоположную сторону к двери, потом к окну. Вся колонна передвигается за ведущим. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие - ходьба, перешагивание через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе или за головой.	ОРУ с гимнастической палкой	«Перелет птиц».
Март						
Наши любимые мамы.	Занятие № 1 с. 73 Занятие № 2 с. 74	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу воспитателя	Ходьба на носках между предметами, расставленными на расстоянии 0.5 м,	ОРУ без предметов	«Перелет птиц», «Найди и промолчи».

1 неделя	Занятие № 3 с. 75	движения и в рассыпную. Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Упражнять в беге, Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Прыжки через шнур слева на право.		
Наши любимые мамы. 2 неделя	Занятие № 4 с. 75 Занятие № 5 с. 76 Занятие № 6 с. 77	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по команде педагога, Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку, повторить ходьбу и бег в рассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде. Руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур	ОРУ с обручем	«Бездомный заяц», «Лошадка».
Наши любимые мамы. 3 неделя	Занятие № 7 с. 77 Занятие № 8 с. 78 Занятие № 9 с. 78	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Ходьбе и беге с выполнением задания, Повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.	Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.	ОРУ с мячом	«Самолеты».

Наши любимы е мамы. 4 неделя	Занятие № 10 с. 79	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу педагога, попеременно широким и коротким шагом; повторить ползание по скамейке; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить упражнение с мячом	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом. В медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.	Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.	ОРУ с флажками»	«Охотники и зайцы».
	Занятие № 11 с. 80					
	Занятие № 12 с.80					
Апрель						
Весна. 1 неделя	Занятие № 13 с. 81	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, с нахождением своего места; в прокатывании мяча. Повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель выкладывает по одной стороне зала брусков 8- 10 на расстоянии одного шага ребёнка. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через препятствия.	ОРУ без предметов	«Пробеги тихо», «У медведя во бору», «Угадай,, кто позвал».
	Занятие № 14 с. 82					
	Занятие № 15 с. 83					
Весна.	Занятие № 16 с.	Упражнять детей в ходьбе и беге по	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по	Прыжки в длину с места.	ОРУ с кеглями	«Совушка», «Воробышки и

2 неделя	83 Занятие № 17 с. 84 Занятие № 18 с. 85	кругу, взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную; метание мешочков в горизонтальную цель ; закрепить умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	сигналу воспитателя ведущий идёт навстречу ребёнку, идущему последним в колонне, и, подходя, берёт его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка , поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	Метание мешочка в горизонтальную цель (3 раза)		автомобиль».
Весна. 3 неделя	Занятие № 19 с. 85 Занятие № 20 с. 86 Занятие № 21 с. 86	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания; Упражнять в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!»- дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: « Бабочки!»- переходят на бег, помахивая руками-« крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Метание мешочка на дальность. Ползание по гимнастической скамейке.	ОРУ с мячом	«Совушка», «Догони пару».
Весна. 4 неделя	Занятие № 22 с. 87 Занятие № 23 с. 88	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча;	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!»- ходьба, высоко поднимая	Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух	ОРУ с косичками	«Птички и кошка», «Догони пару».

	Занятие № 24 с. 88	повторить упражнения в прыжках.	колени; по сигналу: «Мышки!»- ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей),		
Май						
Знакомство с родной культурой и традициями. 1 неделя	Занятие № 25 с. 89 Занятие № 26 с.90 Занятие № 27 с. 90	Упражнять детей в ходьбе парами, в колонне по одному в чередовании с прыжками, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. повторить игровые упражнения с мячом	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	Ходьба по доске, приставным шагом, прыжки в длину с места.	ОРУ без предметов	«Котята и щенята», «Совушка».
Знакомство с родной культурой и традициями. 2 неделя	Занятие № 28 с. 90 Занятие № 29 с. 91 Занятие № 30 с. 91	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с остановкой по сигналу, по кругу; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребёнка по имени, он становится впереди колонны и ведёт её. Через некоторое время другой ребёнок ведёт колонну(2-3 раза). Ходьба и бег враспынную по всему	Прыжки в длину через шнур. Перебрасывание мячей друг другу.	ОРУ с кубиками	«Котята и щенята», «Удочка», по выбору детей.

			залу.			
Знакомство с родной культурой и традициями. 3 неделя	Занятие № 31 с. 92 Занятие № 32 с. 93 Занятие № 33 с. 93	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, бег врассыпную, Беге парами, прыжках через короткую скакалку, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Умении перестраиваться по ходу движения.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»- дети идут, высоко поднимая колени, руки на пояс (темп средний); бег врассыпную.	Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на животе.	ОРУ с палкой	«Пробеги тихо», «Зайцы и волк», «Кто ушёл?».
Знакомство с родной культурой и традициями. 4 неделя	Занятие № 34 с. 93 Занятие № 35 с. 94 Занятие № 36 с. 94	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, с изменением направления движения; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя - ходьба в полуприсяде (не более 15 сек), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.	Равновесие - ходьбе по скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	ОРУ с мячом	«У медведя во бору», «Самолёты», «Угадай, кто позвал?».

**Календарно – тематическое планирование непосредственной образовательной деятельности по физической культуре
в старшей группе
Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет».**

неделя	№ занятия	Задачи	Вводная часть	Основные виды движения	ОРУ	Подвижные игры
Сентябрь						
Детский сад. 1 неделя	Занятие № 1 с. 14 Занятие № 2 с. 16 Занятие № 3 с. 16	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному носках, руки на пояс; бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2-3 раза. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая	Без предметов	«Мышеловка». «У кого мяч?».

				мяч двумя руками снизу (10-12 раз).		
Детский сад. 2 неделя	Занятие № 4 с. 18 Занятие № 5 с. 19 Занятие № 6 с. 19	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами.	1. Прыжки на двух ногах - упражнение «Достань до предмета». 2. Броски малого мяча (диаметр 6-8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.	Без предметов	«Фигуры» «У кого мяч?», «Мы весёлые ребята».
Осень. 3 неделя	Занятие № 7 с. 20 Занятие № 8 с. 22 Занятие № 9 с. 23	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты; переход на ходьбу.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза) 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10-15 раз).	С мячом	«Удочка». «Быстро возьми».
Осень. 4 неделя	Занятие № 10 с. 23	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч;	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия. Ходьба в	1. Ползание - пролезание в обруч боком, не касаясь	С гимнастической	«Мы веселые ребята». « Найди свой

	Занятие № 11 с.25 Занятие № 12 с. 25	упражнять в равновесии и прыжках.	колонне по одному. По сигналу воспитателя (редкие удары в бубен) дети переходят на ходьбу в медленном темпе.	руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2-3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4—5 раз).	палкой.	цвет»
Октябрь						
Осень. 1 неделя	Занятие № 13 с. 27 Занятие № 14 с. 28 Занятие № 15 с. 28	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия. Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5	Без предметов.	«Не попадись». «Найди и промолчи».

				штук); повторить 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ —от груди).		
Осень. 2 неделя	Занятие № 16 с. 29 Занятие № 17 с. 31 Занятие № 18 с. 31	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу. Проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот»- дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70-80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Дети строятся перед гимнастическими скамейками в шеренгу на расстоянии одного шага.	Без предметов.	игра «Не оставайся на полу», «У кого мяч?».
Осень. 3 неделя	Занятие № 19 с. 32 Занятие № 20 с. 33	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель;	Построение в шеренгу, пере5строение в колонну по одному. На редкие удары в бубен - ходьба в медленном	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз). 2. Лазанье —	С гимнастической палкой.	«Удочка», эстафета «Будь ловким».

	Занятие № 21 с.34	упражнять в равновесии	темпе, широким свободным шагом. На частые удары в бубен - ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу. Бег враспынную.	подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3—4 раза). 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза).		
Осень. 4 неделя	Занятие № 22 с. 34 Занятие № 23 с.36 Занятие № 24 с 36	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии одного шага ребёнка; бег с перешагиванием через предметы (расстояние 70-80 см), обычная ходьба. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.	1. Ползание - пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2-3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая. 3. Прыжки на двух	С малым мячом.	«Гуси лебеди». «Ловишки перебежки», «Затейники».

				ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4-5 раз).		
Ноябрь						
Моя семья. 1 неделя	Занятие № 25 с. 38 Занятие № 26 с. 40 Занятие № 27 с. 40	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия. Объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег враспынную. Бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); обычная ходьба в колонне по одному. Бег враспынную.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3-4 метра). Повторить два раза. 3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2-2,5 м.	С малым мячом.	«Мышеловка». «Найди и промолчи», «Угадай по голосу».
Моя семья. 2 неделя	Занятие №28 с. 41 Занятие № 29 с.42 Занятие № 30 с. 42	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4-5	Без предметов.	«Не оставайся на полу», «Ловишки с ленточками», «Затейники».

		на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; бег между предметами, поставленными в один ряд.	метров. Повторить 2-3 раза. 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2-3 раза. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 метров), повторить 2-3 раза.		
Моя семья. 3 неделя	Занятие № 31 с.43 Занятие № 32 с. 44 Занятие № 33 с. 44	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба враспынную.	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза. 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2—3 раза.	С малым мячом.	«Удочка», «Летает не летает».
Моя семья.	Занятие № 34 с. 45	Повторить ходьбу с выполнением действий	Построение в шеренгу, проверка осанки и	1. Лазанье - подлезание под шнур	Без предметов.	«Пожарные на учении».

4 неделя	Занятие № 35 с.46 Занятие № 36 с. 46	по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	равновесия; перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду воспитателя: «Фигуры» - дети останавливаются и изображают кого-либо (птицу, собачку и т.д.) при ходьбе врассыпную, бег врассыпную.	(высота 40 см) боком, не касаясь руками пола, 5-6 раз. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2-3 раза. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза.		«У кого мяч?».
Декабрь						
Зима. 1 неделя	Занятие № 1 с.47 Занятие № 2 с. 48 Занятие № 3 с. 49	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равновесия. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определённой дистанции друг от друга.	1. Равновесие - ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2-3 раза. 3. Броски мяча друг	С обручами.	«Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру», «Мороз красный нос».

				другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10-12 раз.		
Зима. 2 неделя	Занятие № 4 с. 50 Занятие № 5 с.51 Занятие № 6 с.51	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ведущий колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребёнку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся за руки и выполняют ходьбу по кругу. Подается сигнал к остановке движения, поворот в другую сторону и бег по кругу.	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2-3 раза. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	С флажками.	«Не оставайся на полу». «У кого мяч», «Не оставайся на полу», «Мороз красный нос».
Зима. 3 неделя	Занятие № 7 с. 52 Занятие № 8 с.53 Занятие № 9 с. 53	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия. Перестроение в колонну по одному, ходьба в рассыпную, по команде «Сделай фигуру»-остановка и выполнение задания, на следующую	1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе,	Без предметов.	«Смелые воробышки». «Летает - не летает».

		скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	команду бег врассыпную.	подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков), 2—3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2—3 раза.		
Зима. 4 неделя	Занятие № 10 с. 54 Занятие № 11 с.56 Занятие № 12 с. 56	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения.	1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи) 3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).	Без предметов.	«Хитрая лиса». «Мы весёлые ребята».
Январь						
Хочу быть здоровым. 1 неделя	Занятие № 13 с. 58 Занятие № 14 с. 59 Занятие № 15 с.60	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег	1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).	С кубиками.	«Медведи и пчелы», «Ловишки парами», по выбору

		устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	между кубиками, расположенными в шахматном порядке.	2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) 2-3 раза. 3. Метание — броски мяча в шеренгах.		детей
Хочу быть здоровым. 2 неделя	Занятие № 16 с. 60 Занятие № 17 с. 62 Занятие № 18 с. 62	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный на полу из верёвки. Перестроение в колонну по одному. Ведущий, соединяясь с последним в колонне ребёнком, образует круг. Воспитатель предлагает детям встать правым боком к верёвке, затем присесть и взять верёвку, затем дети останавливаются и перехватывают верёвку в другую руку. Повторение ходьбы и бега в другую сторону.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх.	Без предметов.	«Найдём зайца». По выбору детей. « Совушка».
Хочу быть здоровым. 3 неделя	Занятие № 19 с. 62 Занятие № 20 с. 63 Занятие № 21 с. 64	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Построение в шеренгу, проверка равновесия и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением	1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между	С обручами.	«Не оставайся на полу», «Мороз красный нос», по выбору детей.

			заданий по команде воспитателя; ходьба между предметами «змейкой», бег враспынную.	детьми 3 м. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.		
Хочу быть здоровым. 4 неделя	Занятие № 22 с. 64 Занятие № 23 с. 65 Занятие № 24 с. 65	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и в другую сторону.	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м).	С обручами.	«Хитрая лиса».

				4. Ведение мяча в прямом направлении.		
Февраль						
А ты баты – мы солдаты. 1 неделя	Занятие № 25 с. 67 Занятие № 26 с. 68 Занятие № 27 с. 68	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления; 4 ходьба в колонне по одному.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки через бруску (6—8 шт., высота бруска до 10 см) без па-Узы (2-3 раза). 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).	С гимнастической палкой.	«Охотники и зайцы», «Мороз красный нос», по выбору детей
А ты баты – мы солдаты. 2 неделя	Занятие № 28 с. 69 Занятие № 29 с. 70 Занятие № 30 с. 70	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза. 3. Лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2—3	С мячами.	«Мышеловка», «Не оставайся на полу», по выбору детей

				раза.		
А ты баты – мы солдаты. 3 неделя	Занятие № 31 с. 70 Занятие № 32 с. 71 Занятие № 33 с. 72	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия. Ходьба и бег между предметами. Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейки.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5-6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2-3 подряд. 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см).	Без предметов.	«Мышеловка», «Ловишки».
А ты баты – мы солдаты. 4 неделя	Занятие № 34 с. 72 Занятие № 35.73 Занятие № 36 с.74	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре;	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения); ходьба и бег в рассыпную	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2—3 раза).	Без предметов.	«Гуси-лебеди». По выбору детей. «Ловишки».

				3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2—3 раза. 4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстояние 8 м.		
Март						
Наши любимые мамы. 1 неделя	Занятие № 1 с.75 Занятие № 2 с. 76 Занятие № 3 с.77	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег враспынную.	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2—3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.	С мячами.	«Горелки». «Мяч водящему», «Пожарные на ученье», «Летает не летает».
Наши любимые	Занятие № 4 с.78	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением	Построение в шеренгу, проверка	Прыжки в высоту с разбега (высота 30	Без предметов.	«Медведи и пчелы»,

мамы. 2 неделя	Занятие № 5 с. 79 Занятие № 6 с. 79	направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	осанки и равновесия; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег враспынную между кубиками, не задевая их.	см), 5-6 раз с приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5—6 раз. 3. Ползание на четвереньках между предметами.		«Карусель».
Наши любимые мамы. 3 неделя	Занятие № 7 с. 80 Занятие № 8 с. 81 Занятие № 9 с. 82	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары - широкие шаги; ходьба и бег враспынную.	1 Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежь»), 2-3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2-3 раза.	С кубиками.	Эстафета с мячом «Быстро передай». «Стоп».
Наши любимые	Занятие № 10 с. 82	Упражнять детей в ходьбе с	Построение в шеренгу, перестроение в	1 Лазанье под шнур боком, не касаясь	С обручами.	«Не оставайся на полу»,

мамы. 4 неделя	Занятие № 11 с. 83 Занятие № 12 с. 84	перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	колонну по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег враспынную.	его, 4-6 раз. 2 Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м). 3 Равновесие - ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой		«Удочка».
Апрель						
Весна. 1 неделя	Занятие № 13 с. 85 Занятие № 14 с. 86 Занятие № 15 с. 86	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30-40 см), бег враспынную.	1. Равновесие— ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками из - за головы, стоя в шеренгах, Ю—15 раз.	С гимнастической палкой.	«Медведь и пчелы».
Весна. 2 неделя	Занятие № 16 с. 87 Занятие № 17 с. 88 Занятие № 18 с. 88	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; ходьба и бег между предметами.	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в		«Стой», «Кто ушёл?», эстафета «Кто быстрее до флажка».

				обруч прямо и боком.		
Весна. 3 неделя	Занятие № 19 с. 88 Занятие № 20 с. 90 Занятие № 21 с. 90	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба и бег с перешагиванием через кубики.	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5-6 раз). 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи).	Со скакалкой.	Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». «Карусель». «Удочка».
Весна. 4 неделя	Занятие № 22 с. 90 Занятие № 23 с.92 Занятие № 24 с. 92	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами.	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку, на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м). 3. Равновесие — ходьба по канату	С мячом.	«Горелки». «Угадай, чей голосок?». «С кочки на кочку».

				боком приставным шагом, руки на пояс		
Май						
Знакомство с родной культурой и традициями. 1 неделя	Занятие № 25 с. 93 Занятие № 26 с. 94 Занятие № 27 с. 95	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Поворот»- повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег враспынную.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза). 3. Броски мяча (диаметр 8-10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.	Без предметов.	«Мышеловка», «Гуси - лебеди», «Найди и промолчи».
Знакомство с родной культурой и традициями. 2 неделя	Занятие № 28 с. 95 Занятие № 29 с. 96 Занятие № 30 с. 96	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег враспынную.	1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8-10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-	С флажками.	«Совушка», «Не оставайся на полу», «Пожарные на учении», «Мышеловка».

				медвежьи», 2 раза.		
Знакомство с родной культурой и традициями. 3 неделя	Занятие № 31 с. 97 Занятие № 32 с. 98 Занятие № 33 с. 98	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами.	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10-15 раз). 2. Лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	С мячами.	«Пожарные на учении», «Мышеловка». По выбору детей
Знакомство с родной культурой и традициями. 4 неделя	Занятие № 34 с. 99 Занятие № 35 с. 100 Занятие № 36 с. 100	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2—3 раза). 3. Прыжки на двух	С обручами.	«Караси и щука». «Не оставайся на земле». По выбору детей

				ногах между кеглями (2—3 раза).		
--	--	--	--	---------------------------------	--	--

Календарно – тематическое планирование непосредственной образовательной деятельности по физической культуре в подготовительной к школе группе.

Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду» подготовительная к школе группа

неделя	№ занятия	Задачи	Вводная часть	Основные виды движения	ОРУ	Подвижные игры
Сентябрь						
Детский сад. 1 неделя	Занятие № 1 с. 9	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному носках, руки на пояс; бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м), повторить 2-3 раза. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками	Без предметов	«Мышеловка». «У кого мяч?».
	Занятие № 2 с. 10					
	Занятие № 3 с. 11					

				снизу (10-12 раз).		
Детский сад. 2 неделя	Занятие № 4 с. 11 Занятие № 5 с. 13 Занятие № 6 с. 14	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами.	1. Прыжки на двух ногах - упражнение «Достань до предмета». 2. Броски малого мяча (диаметр 6-8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.	Без предметов	«Фигуры» «У кого мяч?», «Мы весёлые ребята».
Осень. 3 неделя	Занятие № 7 с. 15 Занятие № 8 с. 16 Занятие № 9 с. 16	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному, продолжительность до 1 минуты; переход на ходьбу.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза) 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши (10-15 раз).	С мячом	«Удочка». «Быстро возьми».
Осень. 4 неделя	Занятие № 10 с. 16	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия. Ходьба в колонне по одному. По	1. Ползание - пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в	С гимнастической палкой.	«Мы веселые ребята». « Найди свой цвет»

	Занятие № 11 с.18 Занятие № 12 с. 18	равновесии и прыжках.	сигналу воспитателя (редкие удары в бубен) дети переходят на ходьбу в медленном темпе.	группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2-3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см, с трех шагов (4—5 раз).		
Октябрь						
Осень. 1 неделя	Занятие № 13 с. 20 Занятие № 14 с. 21 Занятие № 15 с. 22	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия. Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному продолжительностью до 1 минуты; переход на ходьбу.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 штук); повторить 2-3	Без предметов.	«Не попадись». «Найди и промолчи».

				раза. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м друг от друга (способ — от груди).		
Осень. 2 неделя	Занятие № 16 с. 22 Занятие № 17 с. 23 Занятие № 18 с. 24	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу. Проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Поворот»- дети поворачиваются кругом и продолжают ходьбу. Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70-80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (8-10 раз). 2. Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Дети строятся перед гимнастическими скамейками в шеренгу на расстоянии одного шага.	Без предметов.	игра «Не оставайся на полу», «У кого мяч?».
Осень. 3 неделя	Занятие № 19 с. 24 Занятие № 20 с. 26 Занятие № 21 с. 26	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в	Построение в шеренгу, пере5строение в колонну по одному. На редкие удары в бубен - ходьба в медленном темпе, широким	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз). 2. Лазанье — подлезание под дугу	С гимнастической палкой.	«Удочка», эстафета «Будь ловким».

		равновесии	свободным шагом. На частые удары в бубен - ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим, переход на обычную ходьбу. Бег враспынную.	прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (3—4 раза). 3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо (2-3 раза).		
Осень. 4 неделя	Занятие № 22 с. 27 Занятие № 23 с.28 Занятие № 24 с 28	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии одного шага ребёнка; бег с перешагиванием через предметы (расстояние 70-80 см), обычная ходьба. Бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты.	1. Ползание - пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 метра один от другого (2-3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Сойти со скамейки, не спрыгивая. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие	С малым мячом.	«Гуси лебеди». «Ловишки перебежки», «Затейники».

				(мат) высотой 20 см, с трех шагов (4-5 раз).		
Ноябрь						
Моя семья. 1 неделя	Занятие № 25 с. 29 Занятие № 26 с. 32 Занятие № 27 с. 32	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия. Объяснение задания, затем перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную. Бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); обычная ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3-4 метра). Повторить два раза. 3. Переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2-2,5 м.	С малым мячом.	«Мышеловка». «Найди и промолчи», « Угадай по голосу».
Моя семья. 2 неделя	Занятие №28 с. 32 Занятие № 29 с.34 Занятие № 30 с. 34	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4-5 метров. Повторить 2-	Без предметов.	«Не оставайся на полу», «Ловишки с ленточками», «Затейники».

		с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	движения по сигналу воспитателя; бег между предметами, поставленными в один ряд.	3 раза. 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков), повторить 2-3 раза. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 метров), повторить 2-3 раза.		
Моя семья. 3 неделя	Занятие № 31 с.34 Занятие № 32 с. 36 Занятие № 33 с. 36	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба враспынную.	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода, 3 раза. 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, 2—3 раза.	С малым мячом.	«Удочка», «Летает не летает».
Моя семья. 4 неделя	Занятие № 34 с. 37 Занятие № 35 с. 38	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия;	1. Лазанье - подлезание под шнур (высота 40 см)	Без предметов.	«Пожарные на учении». «У кого мяч?».

	Занятие № 36 с. 39	воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду воспитателя: «Фигуры» - дети останавливаются и изображают кого-либо (птицу, собачку и т.д.) при ходьбе врассыпную, бег врассыпную.	боком, не касаясь руками пола, 5-6 раз. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс, 2-3 раза. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5 м, 2-3 раза.		
Декабрь						
Зима. 1 неделя	Занятие № 1 с.40 Занятие № 2 с. 41 Занятие № 3 с. 41	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную Дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Построение в одну шеренгу, проверка осанки и равновесия. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определённой дистанции друг от друга.	1. Равновесие - ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50 см один от другого), 2-3 раза. 3. Броски мяча друг другу двумя руками	С обручами.	«Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру», «Мороз красный нос».

				из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние между шеренгами 2,5 м), 10-12 раз.		
Зима. 2 неделя	Занятие № 4 с. 42 Занятие № 5 с.43 Занятие № 6 с.43	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ведущий колонны ускоряет темп ходьбы и приближается к ребёнку, идущему в колонне последним. Таким образом, образуется круг. Дети берутся за руки и выполняют ходьбу по кругу. Подается сигнал к остановке движения, поворот в другую сторону и бег по кругу.	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); повторить 2-3 раза. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами.	С флажками.	«Не оставайся на полу». «У кого мяч», «Не оставайся на полу», «Мороз красный нос».
Зима. 3 неделя	Занятие № 7 с. 45 Занятие № 8 с. 46 Занятие № 9 с. 46	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия. Перестроение в колонну по одному, ходьба в рассыпную, по команде «Сделай фигуру»-остановка и выполнение задания, на следующую команду бег	1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу), с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя	Без предметов.	«Смелые воробышки». «Летает - не летает».

		сохранении устойчивого равновесия.	врассыпную.	руками за края скамейки (хват рук с боков), 2—3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на пояс), 2—3 раза.		
Зима. 4 неделя	Занятие № 10 с. 47 Занятие № 11 с.48 Занятие № 12 с. 48	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения.	1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи) 3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см).	Без предметов.	«Хитрая лиса». «Мы весёлые ребята».
Январь						
Хочу быть здоровым. 1 неделя	Занятие № 13 с. 49 Занятие № 14 с. 51 Занятие № 15 с.51	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками,	1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см). 2. Прыжки на	С кубиками.	«Медведи и пчелы», «Ловишки парами», по выбору детей

		при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	расположенными в шахматном порядке.	правой и левой ногой между кубиками (расстояние 5 м) 2-3 раза. 3. Метание — броски мяча в шеренгах.		
Хочу быть здоровым. 2 неделя	Занятие № 16 с. 52 Занятие № 17 с. 53 Занятие № 18 с. 54	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, выложенный на полу из верёвки. Перестроение в колонну по одному. Ведущий, соединяясь с последним в колонне ребёнком, образует круг. Воспитатель предлагает детям встать правым боком к верёвке, затем присесть и взять верёвку, затем дети останавливаются и перехватывают верёвку в другую руку. Повторение ходьбы и бега в другую сторону.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6-8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3. Броски мяча вверх.	Без предметов.	«Найдём зайца». По выбору детей. « Совушка».
Хочу быть здоровым. 3 неделя	Занятие № 19 с. 54 Занятие № 20 с. 56 Занятие № 21 с. 56	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Построение в шеренгу, проверка равновесия и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде	1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3 м.	С обручами.	«Не оставайся на полу», «Мороз красный нос», по выбору детей.

			воспитателя; ходьба между предметами «змейкой», бег врассыпную.	2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.		
Хочу быть здоровым. 4 неделя	Занятие № 22 с. 57 Занятие № 23 с. 58 Занятие № 24 с. 58	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и в другую сторону.	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек (2-3 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м). 4. Ведение мяча в	С обручами.	«Хитрая лиса».

				прямом направлении.		
Февраль						
А ты баты – мы солдаты. 1 неделя	Занятие № 25 с. 59 Занятие № 26 с. 60 Занятие № 27 с. 60	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты в умеренном темпе, с изменением направления4 ходьба в колонне по одному.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки через бруски (6—8 шт., высота бруска до 10 см) без па-Узы (2-3 раза). 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз).	С гимнастической палкой.	«Охотники и зайцы», «Мороз красный нос», по выбору детей
А ты баты – мы солдаты. 2 неделя	Занятие № 28 с. 61 Занятие № 29 с. 62 Занятие № 30 с. 62	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8-10 раз. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2-3 раза. 3. Лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2—3 раза.	С мячами.	«Мышеловка», «Не оставайся на полу», по выбору детей

А ты баты – мы солдаты. 3 неделя	Занятие № 31 с. 63 Занятие № 32 с. 64 Занятие № 33 с. 64	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия. Ходьба и бег между предметами. Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейки.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5-6 раз). 2. Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2-3 подряд. 3. Перешагивание через шнур (высота 40 см).	Без предметов.	«Мышеловка», «Ловишки».
А ты баты – мы солдаты. 4 неделя	Занятие № 34 с. 65 Занятие № 35 с. 66 Занятие № 36 с. 66	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре;	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты (с изменением направления движения); ходьба и бег враспынную	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2—3 раза). 3. Прыжки с ноги на	Без предметов.	«Гуси-лебеди». По выбору детей. «Ловишки».

				ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2—3 раза. 4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстоянии 8 м.		
Март						
Наши любимые мамы. 1 неделя	Занятие № 1 с.72 Занятие № 2 с. 73 Занятие № 3 с.73	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотом в другую сторону; бег враспынную.	1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2—3 раза. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.	С мячами.	«Горелки». «Мяч водящему», «Пожарные на ученье», «Летает не летает».
Наши любимые мамы.	Занятие № 4 с.74 Занятие № 5 с. 75	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия;	Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5-6 раз с	Без предметов.	«Медведи и пчелы», «Карусель».

2 неделя	Занятие № 6 с. 76	и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег враспынную между кубиками, не задевая их.	приземлением на мат. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5—6 раз. 3. Ползание на четвереньках между предметами.		
Наши любимые мамы. 3 неделя	Занятие № 7 с. 76 Занятие № 8 с. 78 Занятие № 9 с. 78	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары - широкие шаги; ходьба и бег враспынную.	1 Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»), 2-3 раза. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2-3 раза.	С кубиками.	Эстафета с мячом «Быстро передай». «Стоп».
Наши любимые мамы.	Занятие № 10 с. 79 Занятие № 11 с. 80	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, по	1 Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6 раз.	С обручами.	«Не оставайся на полу», «Удочка».

4 неделя	Занятие № 12 с. 80	колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	команде воспитателя перестроение в колонну по два (парами); ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег враспынную.	2 Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м). 3 Равновесие - ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой		
Апрель						
Весна. 1 неделя	Занятие № 13 с. 81 Занятие № 14 с.82 Занятие № 15 с. 82	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (шнуры расположены на расстоянии 30-40 см), бег враспынную.	1. Равновесие— ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2-3 раза. 3. Броски мяча двумя руками из - за головы, стоя в шеренгах, Ю—15 раз.	С гимнастической палкой.	«Медведь и пчелы».
Весна. 2 неделя	Занятие № 16 с. 83 Занятие № 17 с. 84 Занятие № 18 с. 84	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; ходьба и бег между предметами.	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч прямо и		«Стой», «Кто ушёл?», эстафета «Кто быстрее до флажка».

				боком.		
Весна. 3 неделя	Занятие № 19 с. 84 Занятие № 20 с. 86 Занятие № 21 с. 86	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному с выполнением заданий по команде воспитателя; ходьба и бег с перешагиванием через кубики.	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5-6 раз). 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2-3 раза). 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи).	Со скакалкой.	Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». «Карусель». «Удочка».
Весна. 4 неделя	Занятие № 22 с. 87 Занятие № 23 с. 88 Занятие № 24 с. 88	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами.	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку, на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м). 3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным	С мячом.	«Горелки». «Угадай, чей голосок?». «С кочки на кочку».

				шагом, руки на пояс		
Май						
Знакомство с родной культурой и традициями. 1 неделя	Занятие № 25 с. 88 Занятие № 26 с. 89 Занятие № 27 с. 90	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Поворот»- повернуться кругом и продолжать движение; ходьба и бег врассыпную.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза). 3. Броски мяча (диаметр 8-10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.	Без предметов.	«Мышеловка», «Гуси - лебеди», «Найди и промолчи».
Знакомство с родной культурой и традициями. 2 неделя	Занятие № 28 с. 90 Занятие № 29 с. 91 Занятие № 30 с. 92	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную.	1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8-10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьему», 2 раза.	С флажками.	«Совушка», «Не оставайся на полу», «Пожарные на учении», «Мышеловка».

Знакомство с родной культурой и традициями. 3 неделя	Занятие № 31 с. 92 Занятие № 32 с. 93 Занятие № 33 с. 93	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия; ходьба колонной по одному между предметами (кубики, мячи); ходьба и бег врассыпную между предметами.	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10-15 раз). 2. Лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5-6 раз). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	С мячами.	«Пожарные на учении», «Мышеловка». По выбору детей
Знакомство с родной культурой и традициями. 4 неделя	Занятие № 34 с. 95 Занятие № 35 с. 96 Занятие № 36 с. 96	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2—3 раза). 2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями	С обручами.	«Караси и щука». «Не оставайся на земле». По выбору детей

				(2—3 раза).		
--	--	--	--	-------------	--	--

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№	Дата	Характеристика изменений	Реквизиты документа	Подпись

