

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №13 «Журавушка»

Утверждено:
приказом заведующий
МКДОУ «Детский сад №13 «Журавушка»
от 31.08.2023г. №
Ягубова Р.Ш.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 до 7 ЛЕТ

Разработана в соответствии с федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО) с учетом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования реализации Основной общеобразовательной программы дошкольного образования с учетом проекта Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы»

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Принято:
педагогическим советом №1
МКДОУ «Детский сад №13 «Журавушка»
протокол от 31.08.2023г. № 1

Составитель:
Инструктор по физической культуре:
Водолазкина Н.Р.

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1.	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	4
1.1.1	Цели и задачи программы	5
1.1.2	Принципы и подходы Программы	6
1.1.3	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	8
1.2	Планируемые результаты освоения программы: целевые ориентиры образовательного процесса	9
	Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений	
1.3	Система педагогической диагностики достижения планируемых результатов освоения Программы	11
2.	Содержательный раздел	
2.1	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в младшей группе (от 3 до 4 лет)	17
2.2	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в средней группе (от 4 до 5 лет)	18
2.3	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в старшей группе (от 5 до 6 лет)	20
2.4	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в подготовительной к школе группе (от 6 до 7 лет)	22
2.5	Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	24
2.6	Интеграция образовательных областей	35
2.7	Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы	36
2.7.1	Психолого-педагогические условия реализации Программы	38
2.7.2	Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	40
2.7.3	Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами и медицинским персоналом	41
	Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений.	

2.7.4	Региональный компонент образовательной программы	43
3.	Организационный раздел	
3.1	Материально-техническое обеспечение Программы	45
3.2	Режим работы инструктора по физической культуре	47
3.3	Режим двигательной активности	48
3.4	Система физкультурно-оздоровительной работы	49
3.4.1	Система закаливания	50
3.4.2	Режим дня для дошкольников на холодный и теплый период года	51
3.4.3	Модель формирования культуры и основ здорового образа жизни	61
3.4.4	Перспективное планирование ООД по физической культуре (приложение)	
3.5	Структура занятий по физической культуре в музыкальном/физкультурном зале	62
3.5.1	Структура занятий по физической культуре на свежем воздухе	63
3.6	Методические материалы, средства обучения и воспитания дошкольников.	64
3.6.1	План спортивно-досуговых мероприятий на 2023-2024 учебный год	65
3.6.2	План работы по взаимодействию с семьями воспитанников на 2023-2024 учебный год	66
3.6.3	Перспективное планирование консультаций с педагогами на 2023-2024 учебный год	71
3.6.3	Консультации с медицинским персоналом на 2023-2024 учебный год	72
3.7	Особенности организации развивающей среды	73
3.8	Список литературы	75

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физическому развитию детей МКДОУ «Детский сад №13 «Журавушка» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС) и с учетом Федеральной образовательной программы дошкольного образования (ФОП) в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2014 г., Зимониной В.Н., Программа «Расту здоровым». 2002г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«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.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ
- Конвенция о правах ребенка
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в МинЮсте 26.09.2013 г.)
 - Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г .№58
- Устав МКДОУ.
- ФГОС ДО.

1.1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Цель - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенком данной деятельности, прочувствование предметно — физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуациях.

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:

1. Охрана и укрепление здоровья детей
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

Для решения задач физического воспитания детей в ДОУ используются следующие педагогические средства: физкультурные занятия, физкультурные развлечения, физкультурные досуги, дни здоровья, спортивные праздники, физкультурно-оздоровительный кружок «Профилактика и коррекция плоскостопия».

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры и эстафеты, физкультурные занятия).

Кроме, того задачи направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, физкультминутки, хождение по массажным дорожкам, малоподвижные игры и др.).

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеется музыкально-спортивный зал для занятий. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

1. Детям младшего дошкольного возраста-они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки.
2. В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
3. В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

1.1.2. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ ПРОГРАММЫ

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и Федеральной программой дошкольного образования:

- ✓ полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
 - ✓ индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
 - ✓ содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
 - ✓ поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
 - ✓ партнерство с семьей;
 - ✓ приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
 - ✓ формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
 - ✓ возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
 - ✓ учёт этнокультурной ситуации развития детей.
- обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

В соответствии со Стандартом, Федеральной образовательной программой дошкольного образования наша программа построена на следующих принципах:

принцип учёта ведущей деятельности: Федеральная программа реализуется в контексте всех перечисленных в Стандарте видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей: Федеральная программа учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

принцип амплификации детского развития как направленного процесса обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей с взрослыми и сверстниками, соответствующего возрастным задачам дошкольного возраста;

принцип интеграции и единства обучения и воспитания:

принцип преемственности образовательной работы на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования: Федеральная программа реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организации и семьи;

принцип сотрудничества с семьей: реализация Федеральной программы предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

1.1.3 ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания воспитанников в дошкольном учреждении и состоит из двух частей. Обязательная часть Программы в содержательном отношении разработана с учетом основной общеобразовательной программы ДООУ. Объем обязательной части Программы составляет 60% общего объема, иные – 40% составляют часть программы, формируемой участниками образовательных отношений.

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

Часть, формируемая участниками образовательного процесса, определяет работу по приоритетному направлению деятельности учреждения, реализации методической темы инструктора по физическому развитию, дополнительное образование и систему работы с родителями воспитанников.

1.2. ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ, СФОРМУЛИРОВАННЫЕ В ФГОС ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров. Целевые ориентиры в соответствии с ФГОС и ФОП дошкольного образования, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО и ФОП, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО и ФОП, но могут углублять и дополнять его требования. Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и ФОП и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС ДО и ФОП. В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с ФГОС и ФОП дошкольного образования к целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования: образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.
- Ребенок 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.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребенок 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.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

Часть программы, формируемая участниками образовательных отношений.

1.3 СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Системой мониторинга в данной рабочей программе является: достижения детьми планируемых результатов освоения программы, обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей, включает описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

Методы проведения мониторинга:

Наблюдение - это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.

Беседа - метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. По форме беседа может представлять собой: Стандартизированный опрос, характеризующийся заранее определенными набором и порядком вопросов.

Свободный опрос по форме приближается к обычной беседе и носит естественный, неформальный характер.

Критериально-ориентированное тестирование - используется для оценки степени владения испытуемым пройденным материалом. Выявляет то, что ребенок знает и может делать, а не то, как его результаты соотносятся с результатами других тестируемых, т.е. тип тестов, предназначенных для определения уровня обученности относительно некоторого критерия, а не относительно групповых норм;

Скрининг - тесты - это простой диагностический тест, применяющийся для исследования большого количества людей с целью выявления лиц с высокой вероятностью наличия у них какого-либо заболевания.

При организации мониторинга в рабочей программе учитываются: установления первоначального контакта проводится диагностическое интервью, которое может касаться любой сферы. Привлечение ребенка к 10 сотрудничеству; (свободные, неуправляемые высказывания ребенка; общие вопросы типа «Ты можешь мне рассказать что-нибудь о спортивных играх?»),

«Расскажи мне, какие ты любишь виды спорта?» и т.п.); подробное исследование; попытка ослабить напряжение и заключение с выражением признательности ребенку. Во время диагностического интервью обращение педагога к ребенку только по имени.

Диагностическое интервью не является длительным и скучным. Так же при организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента: Мониторинг образовательного процесса; Мониторинг детского развития.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка. С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе. Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в дошкольном учреждении, анализ продуктов детской деятельности и специальные педагогические пробы, организуемые педагогом. Мониторинг детского развития (мониторинг развития интегративных качеств) осуществляется педагогами, психологом дошкольного учреждения и медицинским работником. Основная задача этого вида мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности. Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных.

Мониторинговые показатели:

- Высокий уровень эффективности педагогических воздействий.
Самостоятельно и точно выполняет упражнения. Движения сформированы.
- Средний уровень эффективности педагогических воздействий. Упражнения выполняет, не нуждается в руководстве взрослого. Успешнее действует в организованной, чем в самостоятельной деятельности. Отдельные действия выполняет неуверенно.
- Низкий уровень. Выполняет упражнения при помощи взрослого, упражнения выполняются относительно более качественно. Движения выполняет неуверенно.

Показатели физической подготовленности детей Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования: ребёнок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см.), засчитывается лучшая из попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	Мальчики	86 и выше	85 – 58	57 – 47
	Девочки	79 и выше	78 – 52	51 – 42
5 лет	Мальчики	108 и выше	107 – 75	74 – 62
	Девочки	101 и выше	100 – 73	72 – 62
6 лет	Мальчики	125 и выше	124 – 100	99 – 85
	Девочки	120 и выше	119 – 91	90 – 80
7 лет	Мальчики	135 и выше	134 – 106	105 – 96
	Девочки	132 и выше	131 – 99	98 – 84

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта. Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования: Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м) На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир.

По команде воспитателя «Внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребёнка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	Мальчики	8.2 и выше	8.3 – 11.1	11.2 – 12.2
	Девочки	8.4 и выше	8.5 – 11.2	11.3 – 13.3
5 лет	Мальчики	7,8 и выше	7.9 – 9.5	9.6 – 10.2
	Девочки	7,9 и выше	8.0 – 9.8	9.9 – 10.5
6 лет	Мальчики	6.9 и выше	7.0 – 8.9	9.0 – 9.4
	Девочки	7.6 и выше	7.7 – 8.9	9.0 – 9.6
7 лет	Мальчики	6.5 и выше	6.6 – 8.1	8.2 – 8.7
	Девочки	6.6 и выше	6.7 – 8.2	8.3 – 8.8

Выносливость.

Бег на 90 м, 120 м, 150 м (сек)

Цель: оценить выносливость при беге. Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования: Детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
5 лет	мальчики	25. 0 и выше	25.1 – 28.7	28.8 - 30.6
	девочки			
6 лет	мальчики	29.2 и выше	29.3 – 33.7	33.8 - 35.7
	девочки			
7 лет	мальчики	33.6 и выше	33.7 – 37.3	33.8 - 41.
	девочки			

Гибкость

Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	8 и выше	7 – 1	0 - -2
	девочки	10 и выше	9 – 3	2 - 0
5 лет	мальчики	9 и выше	8 – 2	1 - -2
	девочки	11 и выше	10 – 4	3 - 1
6 лет	мальчики	10 и выше	9 – 3	2 - 0
	девочки	13 и выше	12 – 5	4 – 2
7 лет	мальчики	11 и выше	10 – 4	3 – 1
	девочки	15 и выше	14 – 6	5 – 3

Ловкость. Челночный бег 3×10

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубики 5 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) трёхкратно преодолевает 10 метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). ребёнок должен обежать каждый кубик не задев его.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	11.9 и выше	12.0 – 12.5	12.6 – 13.0
	девочки	12.1 и выше	12.2 – 12.7	12.8 – 13.2
5 лет	мальчики	11.2 и выше	11.3 – 11.7	11.8 – 12.5
	девочки	11.4 и выше	11.5 – 12.2	12.3 – 12.8
6 лет	мальчики	10.6 и выше	10.7 – 11.3	11.4 – 11.8
	девочки	10.8 и выше	10.9 – 11.6	11.7 – 12.0
7 лет	мальчики	10.0 и выше	10.1 – 10.9	11.0 – 11.4
	девочки	10.2 и выше	10.3 – 11.1	11.2 – 11.6

Сила.

Цель: определить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Оборудование: набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола. Делаются два броска.

Результат: фиксируется лучший результат в (м.)

Возраст	Пол	Высокий	Средний	Низкий
4 года	мальчики	2.05 и выше	2.04 – 1.65	1.64 – 1.25
	девочки	1.90 и выше	1.89 – 1.55	1.54 – 1.10
5 лет	мальчики	2.60 и выше	2.59 – 2.10	2.09 – 1.65
	девочки	2.30 и выше	2.29 – 1.99	1.80 – 1.40
6 лет	мальчики	3.40 и выше	3.39 – 2.60	2.59 – 2.15
	девочки	3.00 и выше	2.99 – 2.30	2.29 – 1.75
7 лет	мальчики	4.00 и выше	3.99 – 3.01	3.00 – 2.70
	девочки	3.50 и выше	3.49 – 2.60	2.59 – 2.20

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)

Формирование начальных представлений о здоровом образе 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 детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

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

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

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

2.2.СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ (ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ)

Формирование начальных представлений о здоровом образе 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 (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

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

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

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

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

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

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

2.3.СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ (ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

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

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

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

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

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать 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.

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

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

2.4.СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ (ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

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

Формировать представления об активном отдыхе.

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

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

Физическая культура

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добываясь 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, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

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

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

Подвижные игры. Учитывать детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учитывать придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

2.5. ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ПОДВИЖНЫХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ

МЛАДШАЯ ГРУППА (ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. 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, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

Подвижные игры

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

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

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

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

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

СРЕДНЯЯ ГРУППА (ОТ 4 ДО 5 ЛЕТ)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), 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), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

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

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры

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

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

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

СТАРШАЯ ГРУППА (ОТ 5 ДО 6 ЛЕТ)

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

Плавание. Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

Спортивные игры

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

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

Туристские прогулки и экскурсии. Педагогический работник организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстоянии от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой родного края. Оказывает помощь в подборе необходимых вещей и одежды для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать осторожность, преодолевая препятствия, правила гигиены и безопасного поведения. В ходе туристской прогулки организует с детьми игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ)

Основные движения

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

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

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

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных

мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным 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» и др.

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

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

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

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

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10–15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Игры на воде. «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

Туристские прогулки и экскурсии. Педагогический работник организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми дидактические, подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности. Учит детей: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

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

2.6. ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

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

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

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

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

2.7. ОПИСАНИЕ ФОРМ, СПОСОБОВ, МЕТОДОВ И СРЕДСТВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Направления работы	Формы работы	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • Игровая беседа с элементами движений • Игра • Утренняя гимнастика • Интегративная деятельность • Упражнения • Экспериментирование • Ситуативный разговор • Беседа • Рассказ • Чтение • Проблемная ситуация 	<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурное занятие • Утренняя гимнастика • Игра • Беседа • Рассказ • Чтение • Рассматривание. • Интегративная деятельность • Контрольно - диагностическая деятельность • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Проектная деятельность

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия **с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Методы и приемы обучения

Наглядные:

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

Словесные:

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

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.7.1 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Особенности общей организации образовательного процесса

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а занятия по физической культуре должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей педагогам рекомендуется:

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;
- обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
- обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов Организации, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Система дошкольного образования в образовательной организации должна быть нацелена на то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность. В организации должны быть созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

Роль педагога в организации психолого-педагогических условий

Создание условий для физического развития

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

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

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

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

2.7.2 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Основные цели и задачи

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

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

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный возраст. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

2.7.3 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПЕДАГОГАМИ И МЕДИЦИНСКИМ ПЕРСОНАЛОМ ДОШКОЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

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

Взаимодействие с медицинским персоналом

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольного учреждения и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинского персонала.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей посещающих дошкольное образовательное учреждение. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Необходимо получить дополнительную информацию о детях от родителей, через анкетирование, индивидуальные беседы.
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинским работником необходимо разработать рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии. Поэтому в занятия необходимо включать упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Обязательно вести совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или медицинского отвода для детей перенесших заболевания.
- Осуществлять 2 раза в год медико-педагогический контроль на физкультурном занятии. Качественный и количественный контроль эффективности занятия, как правило, проводит медицинская сестра, а анализирует методист и инструктор по физическому воспитанию.

Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

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

Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (проводит с ними беседы по рекомендациям инструктора, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка). Вместе с воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Потому что успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

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

На утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, которое инструктор вместе с музыкальным руководителем подбирает музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самому инструктору выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к основным видам движения, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используют музыку (звукозаписи) в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используют звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем нужно проводить музыкально-спортивные праздники и развлечения.

Очень важно помнить, что:

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

2.7.4 Региональный компонент образовательной программы.

Задачи регионального компонента образовательной программы.

Образовательная область: Физическое развитие.

- Развивать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта спортсменов Курского района, Ставропольского края.

- **Подвижные казачьи игры:** «Чижик», «В круг», «Ящерица», «Коршун и наседка» (казачьи).

Креативные игры. Игры с элементами театрализации,: «Казачье подворье», «Казачьему роду - нет переводу».

- Упражнения, подвижные игры, использование их в самостоятельной и совместной с другими деятельности. Правила подвижной игры.

Подвижные народные игры, их влияние на здоровье человека.

- **Спорт и здоровье.** Спортивные игры и упражнения. Традиционные для Ставрополья виды спорта, спортивные игры.

- **Рациональное питание.** Правила соблюдения рационального питания. Традиционные для Ставропольского края продукты питания и блюда. Национальная кухня. Пища, ее значение в жизни человека.

Правильное питание.

Оздоровливающие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.

Значение соли, сахара в питании человека.

Представления о традиционных для жителей Ставрополья продуктах питания, блюдах, их значения в сохранении здоровья;

- **Одежда человека.** Одежда создает настроение, охраняет от вредных воздействий природной среды, является знаком и символом состояния здоровья человека (нравственного, социального и физического). Одежды меняются человеком в зависимости от времени года, ситуации, вида деятельности, настроения, самочувствия, моды, по необходимости.

Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Ставрополья и Северного Кавказа.

Особенности национальной одежды народов Ставрополья и Северного Кавказа. Детская мода для мальчиков и девочек.

- Представления об основных способах обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Ставропольского края, Северного Кавказа.

2.7.5 Коррекционно-развивающая работа.

Плоскостопие – это деформация стопы, вызванная уменьшением высоты свода. Поскольку стопа является опорой, фундаментом тела, то ее нарушение непременно отражается на формировании всего детского организма. Недостаточное развитие

мышц и связок стоп приводит к снижению двигательной активности, неблагоприятно влияет на развитие многих движений и может быть серьезным препятствием к занятиям спортом. Кроме того, плоскостопие становится фактором риска возникновения нарушений осанки у дошкольников, так как приводит к изменению положения таза, нарушению правильного стояния позвоночника.

Таким образом, возникла необходимость создать и применять систему специальных игровых упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, а также сформировать у родителей и детей знания о значимости профилактических мероприятий по плоскостопию, убедить в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья.

Цель:

обобщить пути создания условий для профилактики плоскостопия путем внедрения игровых упражнений с использованием нетрадиционного оборудования в ДОУ.

Задачи:

Оздоровительные:

-расширить у детей представления о многообразии физических упражнений. Этапы и реализации программы.

1 этап – диагностический.

Цель: Раннее выявление детей с нарушением плоскостопия.

Первичная диагностика.

2 этап – практический.

Цель: Профилактика и коррекция детского плоскостопия.

3 этап - контрольный.

Цель: эффективность проводимой профилактической работы.

Учебное пособие «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» авторы-составители Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., под редакцией Р.А.Ереминой. изд. 2009 г.

Основными средствами для профилактики плоскостопия являются:

Закаливание

Самомассаж

Массажные коврики и дорожки из пуговиц.

массажные мячи.

ребристая доска. Канат.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Физкультурное оборудование и инвентарь

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

В нашем дошкольном отделении имеется следующее оборудование:

Перечень оборудования физкультурного зала

Тип оборудования	Наименование	Размер масса	Кол-во
Для ходьбы, бега, равновесия	Гимнастическая скамейка	Длина – 300 см. Ширина – 23 см. Высота – 20 см.	2 шт.
	Доска с ребристой поверхностью	Длина – 150 см. Ширина – 20 см.	1 шт.
	Приставная доска	Длина – 250 см Ширина – 20 см.	1 шт.
	Дорожка- змейка (канат)	Длина- 200 см	1 шт.
	Дорожка со следочками	Длина – 200 см.	1 шт.
Для прыжков	Косички	Длина – 60 см.	12 шт.
	Скакалки	Длина – 200 см.	15 шт.
	Кубы большие	Ребро – 30 см.	1 шт.
	Кубы малые	Ребро – 20 см.	4 шт.

	Маты гимнастические		
	Снаряд для прыжков в высоту(2 стойки)		2 шт.
	Кольцеброс		1 шт
	Мешочек с песком	Масса 150 -200 гр	20шт.
	Мячи большие	Диаметр-25см.	20шт.
	Мячи средние	Диаметр- 15см.	20шт.
	Мяч для волейбола		1 шт.
	Мяч для баскетбола		1 шт.
	Стенка гимнастическая деревянная	Высота – 280 см.	2 шт.
	Дорожка для подлезания «Радуга»	-----	4 элемента
	Дуга большая	Высота – 50 см.	1 шт.
	Дуга средняя	Высота – 45 см.	1 шт.
Для ползания и лазания	Дуга малая	Высота – 30 см.	1 шт.
	Флажки		20 шт.
	<i>Ленточки</i>	Длина – 25 см.	20 шт.
	<i>Платочки</i>		20 шт.
	<i>Гимнастические палки</i>	Длина – 100 см.	20 шт.
	<i>Кегли</i>		20 шт.
	<i>Обручи средние</i>	Диаметр – 54 см.	20 шт.
Для общеразвивающих упражнений			1

Утверждено:
приказом заведующей
МКДОУ «Детский сад №13 «Журавушка»
от 30.08.2023г. № 47
_____ Ягубова Р.Ш.

3.2.Режим работы инструктора по физической культуре
Сетка - ООД по физическому воспитанию на 2023 - 2024 учебный год

Группы Дни недели	Младшая группа «А»	Младшая группа «Б»	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Понедельник	-	9.15	-	9.55	-
Вторник	9.15	-	9.50	-	10.55
Среда	9.00	9.40	На воздухе	На воздухе	-
Четверг	9.15	9.30	9.50	10.10	10.40
Пятница	-	-	-	-	На воздухе

3.3. РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	3 раза в неделю 10 мин	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	б) на улице		1 раз в неделю 10-15 мин	1 раз в неделю 15-20 мин	1 раз в неделю 20-25 мин	1 раз в неделю 25-30 мин
Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 5 мин	Ежедневно 6 мин	Ежедневно 7-8 мин	Ежедневно 8-10 мин
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 10-15 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 15-20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 25-30 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 30-40 мин
	в) физкультминутки в середине статического занятия		3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30-45мин	1 раз в месяц 40 мин
	б) физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 45 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	-	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.4.СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Мероприятие	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей.	Все	2 раза в год (в сентябрь и в май)	Врач, инструктор по физической культуре, воспитатели групп
Двигательная активность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
2.	Физическое развитие и здоровье: 1) в зале/группе; 2) на улице.	Все группы	3 раза в неделю: 1) 2 раза; 2) 1 раз.	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
4.	Спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты)	Старшая и подготовительная группы	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
5.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
6.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
7.	День здоровья	Все группы	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
Закаливание				
1.	Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
2.	Ходьба по массажным дорожкам	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Облегченная одежда	Все группы	В течение дня	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
4.	Мытьё рук, лица, шеи, прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели групп

3.4.1 СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность в минутах			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5	6	7-8	8-10
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями Босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков	15	20	25	30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с учетом погодных условий	2 раза в день по 1ч. 40 минут - 2 часа			
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими нормами СанПиН			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры	5-15			

3.4.2 Режим дня для дошкольников на холодный и теплый период года

Режим дня для дошкольников второй группы раннего возраста (от двух до трех лет).

Холодный период года	
Режимные моменты	Время
Приём детей на улице, осмотр, самостоятельная игровая деятельность	7.30 – 8.00
Гигиенические процедуры. Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 – 8.30
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к непосредственно образовательной деятельности	8.30 – 9.00
Непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.010
Подготовка к прогулке	9.30 – 9.40
Прогулка (игры, наблюдения)	9.40 – 11.20
Подготовка к обеду, обед	11.20 – 11.50
Подготовка ко сну, дневной сон	11.50 – 15.00
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20 – 16.50
Самостоятельная деятельность	16.00 – 16.15
Подготовка к прогулке	16.50-17.00
Прогулка, уход домой	17.00 – 18.00

**Режим дня для дошкольников младшей группы
(от трёх до четырёх лет).**

Холодный период года	
Режимные моменты	Время
Приём детей на улице, осмотр, самостоятельная игровая деятельность	7.30 – 8.00
Утренняя гимнастика.	8.00 – 8.10
Гигиенические процедуры. Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.35
Игровая деятельность, подготовка к непосредственно образовательной деятельности	8.35 – 9.00
Непосредственно образовательная деятельность	9.00-9.15
Подготовка к прогулке	9.45 – 9.55
Прогулка (игры, наблюдения, труд)	9.55 – 11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры,	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 16.00
Самостоятельная деятельность	16.00– 16.55
Подготовка к прогулке	16.55-17.05
Прогулка, уход домой	17.05 – 18.00

**Режим дня для дошкольников средней группы
(от четырёх до пяти лет).**

Холодный период года	
Режимные моменты	Время
Приём детей на улице, осмотр, самостоятельная игровая деятельность	7.30 – 8.00
Утренняя гимнастика.	8.00 – 8.10
Гигиенические процедуры. Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.35
Игровая деятельность, подготовка к непосредственнообразовательной деятельности	8.35 – 9.00
Непосредственно образовательная деятельность:	9.00 - 9.20
Подготовка к прогулке	9.50 – 10.00
Прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.00 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 16.10
Самостоятельная деятельность	16.10– 17.00
Подготовка к прогулке	17.00-17.10
Прогулка, уход домой	17.10 – 18.00

**Режим дня для дошкольников старшей группы
(от пяти до шести лет).**

Холодный период года	
Режимные моменты	Время
Приём детей на улице, осмотр, самостоятельная игровая деятельность	7.30 – 8.00
Утренняя гимнастика.	8.00 – 8.10
Гигиенические процедуры. Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.35
Игровая деятельность, подготовка к непосредственно образовательной деятельности	8.35 – 9.00
Непосредственно образовательная деятельность:	9.00 – 9.15
Подготовка к прогулке	10.00 – 10.15
Прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.15 – 12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 – 15.00
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30– 16.20
Самостоятельная деятельность	16.20-16.55
Подготовка к прогулке	16.55-17.10
Прогулка, уход домой	17.10 – 18.00

**Режим дня для дошкольников подготовительной группы
(от шести до семи лет).**

Холодный период года	
Режимные моменты	Время
Приём детей на улице, осмотр, самостоятельная игровая деятельность	7.30 – 8.00
Утренняя гимнастика.	8.10 – 8.20
Гигиенические процедуры. Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.40
Игровая деятельность, подготовка к непосредственно образовательной деятельности	8.40 – 9.00
Непосредственно образовательная деятельность:	9.00 – 9.30
Прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.50 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30 – 12.55
Подготовка ко сну, дневной сон	12.55 – 15.00
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30– 16.20
Самостоятельная деятельность	16.20-17.00
Подготовка к прогулке	17.00-17.10
Прогулка, уход домой	17.10 – 18.00

**Режим дня для дошкольников второй группы раннего возраста
(от двух до трех лет).**

Теплый период года	
Режимные моменты	Время
Приём детей на улице, осмотр, самостоятельная игровая деятельность	7.30 – 8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00 – 8.30
Самостоятельная игровая деятельность.	8.30 – 9.10
Подготовка к прогулке	9.10 - 9.20
Прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа)	9.20 – 11.20
Подготовка к обеду, обед	11.20 – 11.50
Подготовка ко сну, дневной сон	11.50 – 15.00
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.30
Самостоятельная игровая деятельность.	15.30 – 16.20
Подготовка к полднику, полдник	15.45 – 16.00
Подготовка к прогулке	16.20-16.30
Прогулка, уход домой	16.30 – 18.00

**Режим дня для дошкольников второй младшей группы
(от трёх до четырёх лет).**

Теплый период года	
Режимные моменты	Время
Приём детей на улице, осмотр, самостоятельная игровая деятельность	7.30 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.35
Самостоятельная игровая деятельность.	8.35 – 9.20
Подготовка к прогулке	9.20 - 9.30
Прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа)	9.30 – 11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.20
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 – 15.00
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.30
Самостоятельная игровая деятельность.	15.30 – 16.20
Подготовка к полднику, полдник	15.50 – 16.10
Подготовка к прогулке	16.20-16.30
Прогулка, уход домой	16.30 – 18.00

**Режим дня для дошкольников средней группы
(от четырёх до пяти лет).**

Теплый период года	
Режимные моменты	Время
Приём детей на улице, осмотр, самостоятельная игровая деятельность	7.30 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.05-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 – 8.35
Самостоятельная игровая деятельность.	8.35 – 9.40
Подготовка к прогулке	9.40 - 9.50
Прогулка (игры, наблюдения, индивидуальная работа)	9.50 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.30
Самостоятельная игровая деятельность.	15.30 – 16.20
Подготовка к ужину, ужин	15.55 – 16.15
Подготовка к прогулке	16.20-16.30
Прогулка, уход домой	16.30 – 18.00

**Режим дня для дошкольников старшей группы
(от пяти до шести лет).**

Теплый период года	
Режимные моменты	Время
Приём детей на улице, осмотр, самостоятельная игровая деятельность	7.30 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.40
Самостоятельная игровая деятельность.	8.40 – 9.40
Подготовка к прогулке	9.40 - 9.50
Прогулка (игры, наблюдения, труд, индивидуальная работа)	9.50 – 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 – 12.35
Подготовка ко сну, дневной сон	12.35 – 15.00
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.30
Самостоятельная игровая деятельность.	15.30 – 16.20
Подготовка к ужину, ужин	15.55 – 16.15
Подготовка к прогулке	16.20-16.30
Прогулка, уход домой	16.30 – 18.00

**Режим дня для дошкольников
подготовительной группы (от шести до семи лет).**

Теплый период года	
Режимные моменты	Время
Приём детей на улице, осмотр, самостоятельная игровая деятельность	7.30 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.45
Самостоятельная игровая деятельность.	8.45 – 9.40
Подготовка к прогулке	9.40 - 9.50
Прогулка (игры, наблюдения, труд, индивидуальная работа)	9.50 – 12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20 – 12.45
Подготовка ко сну, дневной сон	12.45 – 15.00
Постепенный подъём, оздоровительные и гигиенические процедуры	15.00 – 15.30
Самостоятельная игровая деятельность.	15.30 – 16.20
Подготовка к ужину, ужин	15.55 – 16.15
Подготовка к прогулке	16.20-16.30
Прогулка, уход домой	16.30 – 18.00

3.4.3 МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ И ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Оптимизация режима	Организация двигательной деятельности	Организация питания	Система закаливания	Охрана психического здоровья
<p>Учет индивидуальности и возрастных особенностей детей</p> <p>Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима</p> <p>Определение оптимальной индивидуальной образовательной нагрузки на ребенка</p> <p>Обеспечение щадящего режима дня для детей (по показаниям врача)</p> <p>Распределение двигательной нагрузки в течение дня</p>	<p>Утренняя гимнастика</p> <p>Физкультурные занятия</p> <p>Музыкально-ритмические занятия</p> <p>Бодрящая гимнастика после сна, постепенное пробуждение</p> <p>Физкультминутки</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Спортивные досуги, Дни здоровья</p> <p>Индивидуальная работа с детьми</p>	<p>Питание по 10-ти дневному меню</p> <p>Организация второго завтрака (соки, фрукты)</p> <p>Введение овощей и фруктов в обед и полдник</p> <p>Замена продуктов для детей аллергиков</p> <p>Витаминизация пищи витамином «С»</p> <p>Строгое соблюдение питьевого режима</p> <p>Индивидуальный подход к детям во время приема пищи</p>	<p>Утренний прием на улице (в летний период)</p> <p>Облегченная форма одежды</p> <p>Воздушные ванны</p> <p>Игры с водой</p> <p>Умывание рук и лица прохладной водой</p> <p>Полоскание рта водой комнатной температуры</p> <p>Упражнения для профилактики нарушения осанки</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия</p> <p>Босохождение (летом)</p>	<p>Игра!!!</p> <p>Уважительный стиль общения</p> <p>Положительный эмоциональный фон в группе и коллективе сотрудников</p> <p>Оптимизация моторной плотности занятий</p> <p>Чередование и интеграция видов детской деятельности</p> <p>Использование приемов релаксации (минута тишины, музыкальные паузы)</p> <p>Физкультминутки, динамические паузы</p>

3.5 СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В МУЗЫКАЛЬНОМ/ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАЛЕ

В каждой возрастной группе занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю в музыкальном/физкультурном зале или групповом помещении (в зависимости от расписания). Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре в зале:

до 15 минут—младшая группа;

20 минут - средняя группа;

25 минут - старшая группа;

30 минут - подготовительная к школе группа.

Из них **вводная часть**(беседа вопрос-ответ «О здоровом образе жизни»):

1,5 минуты—младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Разминка:

1,5 минуты— младшая группа,

2 минуты - средняя группа,

3 минуты - старшая группа,

4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

11 минут – младшая группа,

15 минут - средняя группа,

17 минут - старшая группа,

19 минут - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 минута – младшая и средняя группы,

2 минуты - старшая группа,

3 минуты - подготовительная к школе группа.

3.5.1 СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового занятия, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление в условиях пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового занятия инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Продолжительность занятия по физической культуре на свежем воздухе:

- 15 минут – младшая группа;
- 20 минут – средняя группа;
- 25 минут - старшая группа;
- 30 минут - подготовительная к школе группа.

Разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки):

- 1,5 минуты – младшая группа,
- 2 минуты - средняя группа,
- 3 минуты - старшая группа,
- 4 минуты - подготовительная к школе группа.

Основная часть занятия (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре):

- 13,5 минут – младшая группа,
- 18 минут - средняя группа,
- 22 минуты - старшая группа,
- 26 минут - подготовительная к школе группа.

3.6 Методические материалы, средства обучения и воспитания дошкольников.

Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.

Основным видом массовых спортивных мероприятий являются физкультурные праздники и развлечения.

Физкультурный праздник представляет собой своеобразную форму показа достижений в усвоении различных видов движений, демонстрации быстроты и ловкости, самостоятельности и смелости, умения ориентироваться в пространстве

Преемственность со школой.

План работы.

1. Обсуждение плана работы по подготовке детей в школе.
2. Знакомство с программой обучения и воспитания в 1 классе.
3. Посещение физкультурных уроков в 1 классе.
4. Экскурсии детей в школу (знакомство с физкультурным залом).
5. Индивидуальное консультирование родителей по результатам диагностики готовности детей к обучению в школе.

Месяцы	Тема мероприятий	Цель
Октябрь 2-ая неделя	Экскурсия детей подготовительной группы в школу	Обеспечение преемственности и непрерывности в организации образовательной, воспитательной, учебно-методической работы между дошкольным и начальным звеном образования.
Ноябрь По плану	Совместное спортивное развлечение дошкольников подготовительных групп и учеников 1 класса МКОУ «ООШ № 25»	
Март По плану	Посещение урока физкультуры МКОУ «ООШ №25» с детьми подготовительной к школе группы.	

Перспективный план активного отдыха

Цель: помочь ребенку вырасти крепким и здоровым, и дать ему понять, что здоровье — главная ценность жизни человека

№	Мероприятие	Месяц	Ответственные
1	ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ	НОЯБРЬ	Физрук, воспитатели, музрук.
2	ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ	ФЕВРАЛЬ	Физрук, воспитатели, музрук.
3	НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ	МАРТ и АПРЕЛЬ	Физрук, воспитатели, музрук.

3.6.1 ПЛАН СПОРТИВНО-ДОСУГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Месяц	Младшая группа (3 – 4 года)	Средняя группа (4 – 5 лет)	Старшая группа (5 – 6 лет)	Подготовительная группа (6 – 7 лет)
Сентябрь	Спортивно-музыкальный праздник «День знаний» Задачи: развивать у детей познавательную мотивацию. Интерес к школе, книгам. Формировать дружеские, доброжелательные, отношения между детьми.			
Октябрь	Спортивное развлечение «День здоровья»	Спортивное развлечение «День здоровья»	Спортивное развлечение «За здоровьем в детский сад».	Спортивное развлечение «День здоровья»
Ноябрь	Спортивный досуг «Мой веселый звонкий мяч»	Спортивный досуг «Спорт ребятам очень нужен, мы со спортом очень дружим»	Спортивный досуг «Морское путешествие».	Спортивный досуг «С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны»
Декабрь	Спортивный досуг «Наш весёлый Теремок»	Спортивное развлечение «В гостях у зимушки-зимы»	Спортивный досуг «Приключения в заколдованном лесу».	Физкультурный досуг « Когда все вместе, так и душа на месте»
Январь	Спортивное развлечение «Игры в снежном городке»	Спортивное развлечение «Новогоднее путешествие со Снеговиком»	Физкультурное развлечение «Зимняя олимпиада».	Физкультурное развлечение «После дам деда мороза»
Февраль	Спортивный праздник «Летчики, танкисты, моряки»	Спортивный праздник «День Защитника Отечества»	Спортивный праздник «Будем в армии служить, будем Родину любить».	
Март	Спортивный досуг «Вечер подвижных игр»	Спортивный досуг «Дорожка здоровья»	Спортивное развлечение «Папа мама, я – спортивная семья» Физкультурный досуг «Сундучок народных игр».	Спортивное развлечение «Папа мама, я – спортивная семья»
Апрель	Спортивное развлечение «Мы растем здоровыми»	Спортивный праздник «С детства я дружу со спортом – космонавтом стать хочу!»	Спортивное развлечение «Космодром здоровья».	Спортивное развлечение «В космосе так здорово!»
Май	Спортивное развлечение «В гости к солнышку»	Спортивное развлечение «Непослушные мячи»	Праздник ко Дню победы «День Победы-праздник Дедов» Спортивное развлечение «Весёлые старты».	Спортивный досуг «Поиграем в военные игры» ко Дню

3.6.2 ПЛАН РАБОТЫ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
		Сентябрь		
	Консультация: «Задачи физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» - познакомить родителей с задачами физического воспитания, системой физкультурно-оздоровительной работы в детского сада, показать необходимость сотрудничества в воспитании и развитии детей.	Консультация: «Задачи физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» - познакомить родителей с задачами физического воспитания, системой физкультурно-оздоровительной работы в детского сада, показать необходимость сотрудничества в воспитании и развитии детей.	Консультация: «Задачи физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» - познакомить родителей с задачами физического воспитания, системой физкультурно-оздоровительной работы в детского сада, показать необходимость сотрудничества в воспитании и развитии детей.	Консультация: «Задачи физического воспитания и развития детей дошкольного возраста» - познакомить родителей с задачами физического воспитания, системой физкультурно-оздоровительной работы в детского сада, показать необходимость сотрудничества в воспитании и развитии детей.

Раздача в группу: Памятка для родителей по ПДД №1 «ПРАВИЛА ДОРОЖНЫЕ СОВСЕМ-СОВСЕМ НЕ СЛОЖНЫЕ»

Октябрь

Консультация: «Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуре» - повышение педагогической компетенции родителей по рациональной двигательной активности детей в дошкольном учреждении.	Консультация: «Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуре» - повышение педагогической компетенции родителей по рациональной двигательной активности детей в дошкольном учреждении.	Консультация: «Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуре» - повышение педагогической компетенции родителей по рациональной двигательной активности детей в дошкольном учреждении.	Консультация: «Требования к форме одежды детей на занятиях по физической культуре» - повышение педагогической компетенции родителей по рациональной двигательной активности детей в дошкольном учреждении.
---	---	---	---

Октябрь				
	Консультация: «Здоровое питание для дошколят» - дать рекомендации родителям о здоровом питании.	Консультация: «Играем вместе с ребенком на прогулке. Физические упражнения на открытом воздухе» - расширить знания родителей о физических упражнениях на открытом воздухе.	Консультация: «Какие пищевые продукты помогают стать закалёнными». - расширить знания родителей о нетрадиционных методах закаливания в семье, способствовать формированию здорового образа жизни в семье.	Консультация: «Правильная осанка - гарант здоровья ваших детей» - расширить знания родителей об осанке.
<p>Раздача в группу: Памятка для родителей № 2 «Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий?»</p>				
Ноябрь				

	Консультация: «Хожение босиком полезно» – дать первоначальные представления о пользе босохождения.	Консультация: «Моя семья – моя радость» - установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности.	Консультация: «Игровая утренняя гимнастика: «Осень» Способствовать укреплению детско- родительских отношений, через привлечение к совместному проведению утренней гимнастики в игровой форме.	Рекомендации: «Профилактика ОРЗ и гриппа» - расширить знания родителей о простых средствах профилактики респираторно-вирусных заболеваний.
<p>Раздача в группу: Памятка для родителей № 3 «Как воспитать здоровый образ жизни у ребенка»</p>				
Декабрь				

Консультация: «Роль семьи в физическом воспитании человека» - дать родителям рекомендации оздоровом быте.	Консультация: «Средства и содержание физического воспитания дошкольников в семье» - расширять знания родителей о средствах и содержании физического воспитания дошкольников; раскрыть необходимость семейного физического воспитания в семье; пропаганда здорового образа жизни.	Консультация: «Средства и содержание физического воспитания дошкольников в семье» - расширять знания родителей о средствах и содержании физического воспитания дошкольников; раскрыть необходимость семейного физического воспитания в семье; пропаганда здорового образа жизни.	Консультация: «Спорт и дети» - показать значимость спорта в физическом развитии детей дошкольного возраста, значение посещения спортивных секций; раскрыть основные правила выбора секции для ребёнка.
--	---	---	---

Раздача в группу: Памятка для родителей по № 4 «Здоровый образ жизни»

Январь

Консультация: «Как провести выходной день с пользой» - совместная досуговая деятельность в семье.	Консультация: «Когда следует начинать занятия физической культурой с ребёнком» - расширять знания родителей о необходимости создания условий для полноценного двигательного развития детей 4-го года жизни	Консультация: «Зимние каникулы» - привлечь родителей к совместной двигательной деятельности на прогулке в зимний период; дать советы по организации совместной двигательной деятельности на улице.	Консультация: «Подготовка одежды к занятиям физической культурой на свежем воздухе» - рассмотреть связь сложности упражнений и видов одежды
--	---	---	--

Раздача в группу: Памятка для родителей № 5 «Формирование здорового образа жизни у детей»

Февраль

Папка-передвижка: " Зимние виды спорта- играем дома "

Консультации:
«Формирование у детей основ безопасности дорожного движения» - рекомендации по формированию у детей основ БДД

Консультация:
«Игры с мячом» - познакомить родителей с комплексом физических упражнений с мячом для формирования ловкости, быстроты.

Консультация:
«Учимся правильно дышать» - познакомить с упражнениями на формирования правильного дыхания у детей дошкольного возраста, показать значение правильного дыхания в физическом развитии дошкольников.

Консультация:
«Лыжи для здоровья» - познакомить родителей с начальными навыками ходьбы на лыжах в приобщении детей к лыжному спорту.

Раздача в группу: Памятка для родителей № 6 «Как подготовить ребёнка к занятиям физкультуры»

Март

Консультация:
«Не мешайте детям лазать и ползать!» - физическая активность детей и как с ней справляться.

Консультация:
«Физкультура вместе с мамой и папой» - показать значение и необходимость семейного физического воспитания; познакомить с упражнениями выполняемых в паре с ребёнком.

Консультация:
«Играем вместе с ребенком на прогулке»
- формирование у родителей представления о ЗОЖ во время прогулок с ребенком.

Консультация:
«Зимние виды спорта» - совместная деятельность на расширение знаний о зимних видах спорта

Раздача в группу: Памятка для родителей № 7 «Как избежать травм во время занятий физкультурой с ребенком»

Апрель

Консультация:
«Веселая физкультура в семье» - рекомендации родителям, упражнения для выполнения дома.

Консультация:
«Роль подвижных игр в оздоровлении детей»
- познакомить родителей с наиболее распространенными подвижными играми и их значением для развития различных двигательных навыков.

Консультация:
«Роль подвижных игр в оздоровлении детей» - познакомить родителей с наиболее распространенными подвижными играми и их значением для развития различных двигательных навыков.

Консультация:
«Роль подвижных игр в оздоровлении детей» - познакомить родителей с наиболее распространенными подвижными играми и их значением для развития различных двигательных навыков.

Раздача в группу: Памятка для родителей № 7 «Как избежать травм во время занятий физкультурой с ребенком»				
	Май			
	Консультация: «Отдых с ребенком летом» - рекомендации о летнем оздоровительно-отдыхе.	Памятка: «Погуляем, поиграем» - расширить знания и двигательный опыт родителей в организации прогулок в весенний период	Памятка: «Погуляем, поиграем» - расширить знания и двигательный опыт родителей в организации прогулок в весенний период	Памятка : «Погуляем, поиграем» - расширить знания и двигательный опыт родителей в организации прогулок в весенний период
	Рекомендации: «Как с пользой провести лето?»	Рекомендации: «Как с пользой провести лето?»	Рекомендации: «Как с пользой провести лето?»	Рекомендации: «Как с пользой провести лето?»
Раздача в группу: Памятка для родителей: «Укрепление здоровья детей в летний период»				

3.6.3 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПЕДАГОГАМИ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Цель: Создание единого направления в физическом воспитании дошкольников. **Задачи:**

1. Отбор оптимальных методов и приемов работы с дошкольниками по физическому воспитанию.
2. Создание целостной структуры при организации физической культуры и формирование представлений о здоровом образе жизни.

Формы организации:

- Совместная подготовка к воспитательно-образовательной деятельности (воспитатели, специалисты).
- Совместная воспитательно-образовательная деятельность
- Консультации
- Коллективные просмотры
- Методические выставки
- Тренинги
- Практикумы

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

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическое развитие» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей. Использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

3.6.3 КОНСУЛЬТАЦИИ С МЕДИЦИНСКИМ ПЕРСОНАЛОМ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Срок	Темы консультаций	Примечания
Сентябрь	Физическое развитие детей на начало учебного года: анализ медицинских карт, определение группы здоровья и индивидуальных нагрузок детей.	Заполнение листов здоровья.
Декабрь	Система закаливания в дошкольном образовательном учреждении. Гигиеническое обеспечение занятий по физической культуре. Оптимизация физической нагрузки на физкультурных занятиях (для часто болеющих детей).	Проверка врачом места проведения занятий.
Март	Подбор упражнений с целью профилактики заболеваний: сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Профилактика плоскостопия, нарушения осанки.	Присутствие врача (старшей медсестры) на физкультурных занятиях. Комплекс упражнений.
Май	Подведение итогов диагностики на конец учебного года. Рекомендации по охране здоровья в летний период.	Памятка для родителей.

3.7. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Основой реализации программы является развивающая предметная среда, необходимая для развития ребенка во всех детских видах деятельности. Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного пространства дошкольного отделения, а также территории, прилегающей к дошкольному отделению. В дошкольном отделении она построена таким образом, чтобы обеспечить полноценное физическое, эстетическое, познавательное, речевое и социальное развитие ребенка.

Все помещения детского сада соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной и электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников.

Принципы построения развивающей предметно-пространственной среды в дошкольном отделении:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативность;
- доступность;
- безопасность.

Характеристика развивающей предметно-пространственной среды в дошкольном отделении

№п/п	Характеристика	Содержание
1	Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.	Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают: <ul style="list-style-type: none">• игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами;• двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;• эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;

		<ul style="list-style-type: none"> • возможность самовыражения детей. <p>Для детей младенческого и раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.</p>
2	Трансформируемость пространства	Дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.
3	Полифункциональность материалов	Позволяет разнообразно использовать различные составляющих предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы, природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).
4	Вариативность среды	Позволяет создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей. Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.
5	Доступность среды	Создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.
6	Безопасность	Обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

3.8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Авторы составители	Наименование программы	Издательство	Год издания
под ред. Вераксы Н.Е., Комаровой Т.С., Васильевой М.А.	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования	Москва: Мозаика-Синтез	2015
Адашкявичене Э.Й	Спортивные игры и упражнения в детском саду	Москва; «Просвещение»	1992
Безруких М.М	Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет	Москва «Гуманитарный издательский центр Владос»	2001
Викулов А.Д., Бутин И.М.	Развитие физических способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов.	Ярославль: Гринго	1996
Вавилова Е.Н.	Учите бегать, прыгать, лазать, метать.	Москва; «Просвещение»	1983
Глазырина Л.Д.	Физическая Культура – дошкольникам. Младший возраст	Москва; Владос	1999
Глазырина Л.Д.	Физическая Культура – дошкольникам. Средний возраст	Москва; Владос	1999
Горбатенко О.Ф.	Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно- досуговые мероприятия	Волгоград: Учитель	2008
Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А.	Недели здоровья в детском саду: методическое пособие	Санкт-Петербург: Детство-Пресс	2013
Желобкович Е.Ф	150 эстафет для детей дошкольного возраста	Москва: Скрипторий 2003	2010
Исаева Е.	Физкультура и здоровье	Москва; «Физкультура и спорт»	1977

Иванов В.А.	Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений. Методическое пособие для педагогов и воспитателей	Красноярск: Офсет	1997
Ковалько В.И.	Азбука физкультминуток для дошкольников	Москва: «ВАКО»	2006
Луконина Н.	Физкультурные праздники в детском саду	Москва; Айрис-Пресс	2003
Лескова Г.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И.	Общеразвивающие упражнения в детском саду	Москва: Просвещение	1981
Литвинова О.М.	Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры	Волгоград: Учитель	2007
Маханева М.Д.	Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений	Москва: АРКТИ	1998
Недовесова Н.П.	Профилактика и коррекция плоскостопия у детей	Санкт-Петербург: Детство-Пресс	2014
Осокина Т.И.	Физическая культура в детском саду	Москва: «Просвещение»	1973
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет	Мозайка-Синтез; Москва	2010
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет	Мозайка-Синтез; Москва	2017
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет	Мозайка-Синтез; Москва	2017
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет	Мозайка-Синтез; Москва	2014

Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений.	Мозайка-Синтез; Москва	2015
Пономарёв С.А	Растите малышей здоровыми	Москва: Спарт	1992
Степаненкова Э.Я.	Сборник подвижных игр	Мозайка-Синтез; Москва	
Соломенникова Н.М.	Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет	Волгоград: Учитель	2014
Сопухина Л.Н.	Сборник игр в детском саду	Москва: «Просвещение»	1974
Толкачев Б.С.	Физкультурный заклон-орз	Москва; « Физкультура и спорт»1=	1988
Фомина А.И.	Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду	Москва «Просвещение»	1984
Фонарева М.И.	Развитие движений ребенка - дошкольника	Москва: «Просвещение»	1975

Задачи на Сентябрь младшая группа

1.Образовательные:

- Развивать ориентировку в пространстве
- Учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
- Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором
- Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте.
- Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.

2.Развивающие:

- Развивать ловкость, силу.

3.Воспитательные:

- Воспитывать уважение друг к другу

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—15 минут		
СЕНТЯБРЬ						
1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	ОРУ без предметов	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Птички» «Птичка прячется»	Игровое задание «Найдем птичку»
3	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	-	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой мишкой.
4-5	Развивать умение действовать по сигналу инструктора; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	ОРУ с мячом.	1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони».	«Кот и воробышки».	Ходьба в колонне по одному.

6	Продолжать развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	-	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Пузырь»	Ходьба стайкой мишкой.
7-8	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	ОРУ с кубиками	1. Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2. «Доползи до погремушки»	«Быстро в домик»	Игра «Найдем жучка».
9	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба и бег всей группой за инструктором по дорожке.	-	Игровые упражнения. - «Покажи ладошки». - «Покажи колени».	«Догони мяч».	Ходьба стайкой инструктором, руках у него мяч. Игра «Найдем жучка».
10-11	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; упражнять в прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба и бег стайкой за инструктором	ОРУ без предметов	1. Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза).	«Найди свой цвет».	Игровое задание «Найдем птичку» Ходьба в колонне по одному.
12	Продолжать развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба и бег всей группой за инструктором по дорожке.	-	Игровые упражнения. - «Покажи ладошки». - «Покажи колени».	«Мой веселый звонкий мяч»	Ходьба стайкой инструктором, руках у него мяч. Игра «Найдем жучка».

Задачи на Октябрь младшая группа

1. Образовательные:

- Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры
- Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги
- Упражнять энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу
- Упражнять энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу
- Упражнять в ползании
- Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора

2. Развивающие:

- Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках
- Развивать ловкость в игровом задании с мячом развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии

3. Воспитательные:

- Формировать умения взаимодействовать с взрослым и сверстниками

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2-3 минуты	12-15 минут		
ОКТАБРЬ						
1-2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и в рассыпную.	ОРУ Без предметов	1. Равновесие «Пойдем по мостику». 2. Прыжки.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
3	Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне за педагогом. Учить выполнять упражнения одновременно с педагогом: присесть, хлопнуть перед собой. Формировать умение реагировать на сигнал, бегать в рассыпную.	Ходьба и бег в колонне за инструктором.	-	Игровые упражнения. 1. «Хлопни» 2. «Приседания» 3. «Прыжки»	«Воробышки и кот»	Ходьба в колонне за инструктором по одному.
4-5	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	ОРУ Без предметов	1. «Прыжки из обруча в обруч». 2. «Прокати мяч».	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поезжают в гараж».
6	Продолжать знакомить детей с ходьбой и бегом в колонне за педагогом. Учить выполнять упражнения одновременно с педагогом: присесть, хлопнуть перед собой. Формировать умение реагировать на сигнал, бегать в рассыпную.	Ходьба и бег в колонне за инструктором.	-	Игровые упражнения. 1. «Хлопни» 2. «Приседания» 3. «Прыжки»	«Поезд»	Ходьба в колонне за инструктором по одному.
7-8	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу.	ОРУ С мячом	1. Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2. Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».
9	Учить детей ходить и бегать по кругу за педагогом. Учить сохранять устойчивое равновесие во время выполнения упражнений. Развивать ориентировку в пространстве, реагировать на сигнал.	Ходьба и бег по кругу.	-	Игровые упражнения. 1. «Птички». 2. «Часы бьют».	«Найди свой домик». «Мой весёлый звонкий мяч»	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную за инструктора мячом быть флажок.

10-11	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	ОРУ со стульчиками	1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за сигналом инструктора, ловким «котом»
12	Продолжать учить детей ходить и бегать по кругу за педагогом. Учить сохранять устойчивое равновесие во время выполнения упражнений. Развивать ориентировку в пространстве, реагировать на сигнал.	Ходьба и бег по кругу.	-	Игровые упражнения. 1.« Птички». 2. «Часы бьют».	«Наседка и цыплята».	Ходьба в колонне по одному, в рывке по сигналу инструктора, быть флажок.

Задачи на Ноябрь младшая группа

1.Образовательные:

- Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.
- Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги.
- Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами.
- Упражнять в ползании.
- Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий.

2.Развивающие:

- Развивать координацию движений и глазомер.
- Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
- Развивать умение действовать по сигналу инструктора.
- Развивать внимание.

3.Воспитательные:

- Учить работать в команде

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

	2-3минуты	12-15 минут				2-3минуты
НОЯБРЬ						
-2	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами руки на поясе. По сигналу к бегу.	ОРУ с ленточками	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	«Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».
	Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал инструктора. Развивать координацию движений. Учить бегать друг за другом, не обгоняя, быстро реагировать на сигнал в п/и.	Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал инструктора.	-	Игровые упражнения. 1.«Мельница» 2.«Колобок»	«Поезд»	Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит
-5	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны . Ходьба и бег чередовании	ОРУ с обручем.	1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»	«Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок?».
	Продолжать учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал инструктора. Развивать координацию движений. Учить бегать друг за другом, не обгоняя, быстро реагировать на сигнал в п/и.	Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал инструктора.	-	Игровые упражнения. 1.«Мельница» 2.«Колобок»	«Прокати мяч и доползи»	Игра малой подвижности «Угадай, кто кричит
-8	Развивать умение действовать по сигналу инструктора; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону	ОРУ без предметов	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень»	«По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.
	Закреплять умение ходить и бегать по кругу. Развивать равновесие и координацию движений, умение быстро реагировать на сигнал.	Ходьба и бег по кругу.	-	Игровые упражнения. 1.«Неваляшка». 2.«Прыжки»	«Бегите к флажку» «Мишка».	Ходьба в колонне за инструктором.

0-1	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал инструктора; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу инструктора и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании	ОРУ с флажками.	1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие	«Поймай комара».	Ходьба в колонне по одному за «комаром».
2	Закреплять умение ходить и бегать по кругу. Развивать равновесие и координацию движений, умение быстро реагировать на сигнал.	Ходьба и бег по кругу.	-	Игровые упражнения. 1. Прыжки «Через болото». 2.«Проползи – не задень».	«Мишка».	Ходьба в колонне за инструктором.

Задачи на Декабрь младшая группа

1.Образовательные:

- Упражнять ходьбе и беге в рассыпную, с выполнением заданий, с остановкой по сигналу.
- Упражнять в прыжках со скамейки приземлением на полусогнутые ноги.
- Упражнять в прокатывании мяча друг другу, между предметами.
- Упражнять в ползании.

2.Развивающие:

- Развивать ловкость
- Развивать координацию движений и глазомер
- Развивать внимание.

3.Воспитательные:

- Учить работать в команде

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3 минуты	12-15 минут			2-3 минуты
ДЕКАБРЬ						

1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба враспынную бег враспынную	ОРУ с кубиками	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки- попрыгушки»	«Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.
3	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне, смене ходьбы и бега по условным обозначениям. Формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Развивать реакцию на сигнал, развивать равновесие и правильную осанку при ходьбе.	Ходьба и бег в колонне по одному.	-	Игровые упражнения. 1. «Ходьба и бег между двумя линиями» 2. «Прыжки на двух ногах с продвижением вперед».	«Мышки в кладовой»	Малоподвижная игра « Пузырьки»
4-5	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ с мячом.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу	«Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному
6	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге в колонне, смене ходьбы и бега по условным обозначениям. Формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Развивать реакцию на сигнал, развивать равновесие и правильную осанку при ходьбе.	Ходьба и бег в колонне по одному.	-	Игровые упражнения. 1. «Ходьба и бег между двумя линиями» 2. «Прыжки на двух ногах с продвижением вперед».	«Мышки в кладовой»	Малоподвижная игра « Пузырьки»
7-8	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ с кубиками.	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	«Лягушки».	Игра малой подвижности «Найдем лягушонка»
9	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания по указанию инструктора, в прыжках по условным обозначениям, ходьбе по извилистой дорожке, развивать внимание.	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания инструктора, бег враспынную	-	Игровые упражнения. -Ходьба по извилистой дорожке друг за другом. -Прыжки по ровненькой дорожке.	«Трамвай»	Малоподвижная игра «Ровненький кругом».

10-11	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу враспынную и снова на бег.	ОРУ на стульчиках	1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».	«Птица и птенчики».	Игра малой подвижност «Найдем птенчика».
12	Продолжать упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания по указанию инструктора, в прыжках по условным обозначениям, ходьбе по извилистой дорожке, развивать внимание.	Ходьба в колонне по одному, выполняя задания инструктора, бег враспынную	-	Игровые упражнения. -Ходьба по извилистой дорожке друг за другом. -Прыжки по ровненькой дорожке.	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Малоподвижная игра «Ровненький кругом».

Задачи на Январь младшая группа

1. Образовательные:

- Повторить ходьбу с выполнением задания;
- Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры;
- Упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.

2. Развивающие:

- Развивать ловкость
- Развивать координацию движений и глазомер
- Развивать внимание.

3. Воспитательные:

- Воспитывать любовь к спорту.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ЯНВАРЬ 1-2 неделя каникулы						

1-2	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	ОРУ с платочками	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку».	«Коршун и цыплята».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
3	Продолжать учить ходить и бегать врассыпную, приседая, сохраняя равновесие, прыгать, продвигаясь вперед. Учить быстрой смене движений.	Ходьба и бег врассыпную.	-	Игровые упражнения. 1. «Птички» 2. «Приседания»	«По ровненькой дорожке»	Ходьба в колонне по одному за инструктором.
4-5	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьбу по периметру зала и бег врассыпную стараясь не задевать друг друга.	ОРУ с обручем	1. Прыжки «Зайки - прыгуны».	«Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.
6	Продолжать учить ходить и бегать врассыпную, приседая, сохраняя равновесие, прыгать, продвигаясь вперед. Учить быстрой смене движений.	Ходьба и бег врассыпную.	-	Игровые упражнения. 1. «Птички» 2. «Приседания»	«По ровненькой дорожке»	Ходьба в колонне по одному за инструктором.
7-8	Упражнять в умении действовать по сигналу инструктора в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Дети выполняют ходьбу вокруг кубиков и по сигналу инструктора:	ОРУ с платочками.	1. «Прокати – поймай». 2. «Медвежата».	"Найди свой цвет".	Ходьба в колонне по одному.
9	Учить ходить парами, закреплять бег врассыпную, упражнять в прыжках. Развивать координацию движений во время приседаний, четкую смену движений (подскоки – ходьба). Продолжать учить реагировать на сигнал. Развивать воображение.	Ходьба парами, бег врассыпную.	-	Игровые упражнения. 1. «Качели» 2. «Мячик»	«У медведя во бору». «Воробышки и кот»	Малоподвижная игра «Найди игрушку».

Задачи на Февраль младшая группа

1. Образовательные:

Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов с выполнением заданий, переменным шагом, врассыпную

Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры;
 Повторить прыжки с продвижением вперед, прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги
 Повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.
 Разучить бросание мяча через шнур

2.Развивающие:

Развивать ловкость, силу
 Развивать координацию движений и глазомер
 Развивать внимание.

3.Воспитательные:

Воспитывать доброе отношение друг к другу и бережное отношение к спортивному инвентарю

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3минуты	12-15минут			2-3минуты
ФЕВРАЛЬ						
-2	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений в ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	ОРУ с кольцом	1. Равновесие 2.Прыжки	«Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.
	Закреплять ходьбу по одному, с выполнением заданий, упражнять в беге, прыжках, развивать физические качества.	Ходьба и бег в колонне по одному.	-	Игровые упражнения. 1.«Заведи моторчик» 2.«Ежик» 3. «Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой».	«Лохматый пёс»	Ходьба в колонне по одному вокруг детского сада.

5	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягким приземлением на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с малым обручем.	1.Прыжки «Веселые воробышки». 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	«Воробышки в гнездышках».	Игра «Найдем воробышка».
	Закреплять ходьбу по одному, с выполнением заданий, упражнять в беге, прыжках, развивать физические качества.	Ходьба и бег в колонне по одному.	-	Игровые упражнения. 1.«Заведи моторчик» 2.«Ежик» 3. «Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой».	«Поезд»	Ходьба в колонне по одному вокруг детского сада.
8	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	ОРУ с мячом.	1.Бросание мяча через шнур двумя руками,	«Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
	Учить детей реагировать на сигнал педагога. В подвижных играх закреплять правила. Развивать прыгучесть, меткость.	Ходьба в колонне, по сигналу «воробышки» - дети останавливаются и машут крыльями. По сигналу-«лошадки»-дети скачут прямым галопом	-	Игровые упражнения. 1.«Прокати и сбей» 2.Игра «Найди свой цвет».	«Найди свой цвет».	Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.
0-1	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу инструктора переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	ОРУ без предметов	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2.Равновесие	«Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».
2	Продолжать учить детей реагировать на сигнал педагога. В подвижных играх закреплять правила. Развивать прыгучесть, меткость.	Ходьба в колонне, по сигналу «воробышки» - дети останавливаются и машут крыльями. По сигналу-«лошадки»-дети скачут прямым галопом	-	Игровые упражнения. 1.«Прокати и сбей» 2.Игра «Найди свой цвет».	«Найди свой цвет».	Ходьба в медленном темпе вокруг детского сада.

Задачи на МАРТ младшая группа

1. Образовательные:

- Упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную,
- Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры;
- Повторить прыжки между предметами, в длину,
- Повторить ползание на повышенной опоре
- Разучить бросание мяча через шнур
- Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками

2. Развивающие:

- Развивать ловкость при прокатывании мяча.
- Развивать координацию движений и глазомер
- Развивать умение действовать по сигналу инструктора.
- Развивать внимание.

3. Воспитательные:

- Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу и целеустремленность при выполнении физических упражнений.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
	2-3минуты	12-15минут			2-3минуты	
МАРТ						
-2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	ОРУ с кубиком	1.«Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой»	«Кролики»	Ходьба в колонне по одному

	Учить детей делать движения со словами. Закреплять ходьбу по ограниченной поверхности.	Ходьба в колонне, по сигналу «воробушки» - дети останавливаются и машут крыльями. По сигналу-«лошадки»-дети скачут прямым галопом	-	Игровые упражнения. 1. «Мы топая ногами». 2.«Мы ловкие ребята».	Малоподвижная игра «Пузырь».	Ходьба в медленном темпе за педагогом.
-5	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ без предметов.	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	«Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
	Продолжать учить детей делать движения со словами. Закреплять ходьбу по ограниченной поверхности.	Ходьба в колонне, по сигналу «воробушки» - дети останавливаются и машут крыльями. По сигналу-«лошадки»-дети скачут прямым галопом	-	Игровые упражнения. 1. « Равновесие – ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейке 2.«Мы ловкие ребята».	«Лягушки»	Ходьба в медленном темпе за педагогом.
-8	Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с мячом.	1.«Брось - поймай». 2.Ползание на повышенной опоре	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».
	Учить детей бегать между предметами, не задевая их. Продолжать учить прыгать детей на 2х ногах, продвигаясь вперед; прокатывать мяч между предметами.	Ходьба в колонне, по сигналу «воробушки» - дети останавливаются и машут крыльями. По сигналу-«лошадки»-дети скачут прямым галопом		Игровые упражнения. 1.«Пробеги-не задень». 2.«Прокати мяч между предметов».	«Зайки-прыгуны».	Игра «Карусель» выполняется в медленном темпе.
0-1	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 между предметами	ОРУ без предметов	1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие	«Автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».
2	Продолжать учить детей бегать между предметами, не задевая их. Продолжать учить прыгать детей на 2х ногах, продвигаясь вперед;	Ходьба в колонне, по сигналу «воробушки» - дети останавливаются и машут крыльями. По сигналу-		Игровые упражнения. 1.«Пробеги-не задень». 2.«Прокати мяч между предметов».	« Птица, птенчики»	Ходьба друг за другом

	прокатывать мяч между предметами.	«лошадки»-дети скачут прямым галопом				
3-4	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	ОРУ с кубиком	1.«Ровным шагом» 2.Прыжки «Змейкой»	«Угадай, кто и где кричит»	Ходьба в колонне по одному.

Задачи на АПРЕЛЬ младшая группа

1.Образовательные:

- Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, с выполнением заданий, с остановкой по сигналу инструктора
- Упражнять в сохранении равновесия на повышенной площади опоры;
- Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
- Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
- Упражнять в ползании на ладонях и ступнях, между предметами.

2.Развивающие:

- Развивать ловкость при прокатывании мяча.
- Развивать координацию движений и глазомер
- Развивать умение действовать по сигналу инструктора.
- Развивать внимание.

3. Воспитательные:

- Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3минуты		12-15минут		2-3минуты
АПРЕЛЬ						

-2	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.	ОРУ на скамейке с кубиком.	1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку».	«Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».
	Продолжать учить детей ходить, перешагивая кубики, держа равновесие; перепрыгивать через веревку на двух ногах. Учить отбивать мяч двумя руками	Ходьба в колонне по-одному, перешагивая через кубики. Бег друг за другом.	-	Игровые упражнения. 1.«Брось мяч о землю и поймай». 2.«Через ручеек».	«Кролики»	Малоподвижная игра «Передай мяч»
-5	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутую ногу в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора: «Жуки полетели!» - дети разбегаются враспынную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	ОРУ с косичкой (короткий шнур).	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».	«По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному.
	Продолжать учить детей ходить, перешагивая кубики, держа равновесие; перепрыгивать через веревку на двух ногах. Учить отбивать мяч двумя руками	Ходьба в колонне по-одному, перешагивая через кубики. Бег друг за другом.	-	Игровые упражнения. 1.«Прыжки – перепрыгивание через шнур» 2.«Брось мяч о землю и поймай».	«Воробышки и кот»	Малоподвижная игра «Передай мяч»
-8	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	ОРУ без предметов	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	«Мы топаем ногами».	Ходьба в колонне по одному.
	Учить детей по сигналу педагога выполнять задание. Развивать у детей быстроту реакции.	Игра «Скворцы». Дети «скворцы», бегают по площадке. По сигналу-дети бегут в скворечники «обручи» (к кубикам).	-	Игровые упражнения. 1.«Подлезание под шнур, руки на коленках» 2. «Метание – прокатывание мяча в ворота»	«Огуречик, огуречик»	Ходьба за педагогом по ограниченной поверхности или вдоль шнура.
0-1	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию инструктора на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с обручем.	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»	«Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.

2	Продолжать учить детей по сигналу педагога выполнять задание. Развивать у детей быстроту реакции.	Игра «Скворцы». Дети «скворцы», бегают по площадке. По сигналу-дети бегут в скворечники «обручи» (к кубикам).	-	Игровые упражнения. 1.«Подлезание под шнур, руки на коленках» 2. «Метание – прокатывание мяча в ворота»	«Наседка и цыплята»	Малоподвижная игра «По ровненькой дорожке». Ходьба за педагогом.
3-4	Закрепить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Продолжать упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.	ОРУ на скамейке с кубиком.	1.Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке 2.Прыжки «Через канавку».	« Мыши в кладовой»	Игра «Найдем мышонка».

Задачи на МАЙ младшая группа

1.Образовательные:

- Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, между предметами; по сигналу инструктора
- Упражнять в сохранении равновесия на повышенной площади опоры;
- Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги;
- Упражнять в прокатывании мяча друг другу.
- Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в лазании по наклонной лесенке.

2.Развивающие:

- Развивать ловкость при прокатывании мяча.
- Развивать координацию движений и глазомер
- Развивать умение действовать по сигналу инструктора.
- Развивать внимание.
- Развивать ориентировку в пространстве при беге в рассыпную

3. Воспитательные:

- Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу, учить работать в команде.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						

1-2	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ я с кольцом (от кольцеброса).	1.Равновесие 2.Прыжки через шнуры	«Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».
3	Учить детей отбивать, подбрасывать, бросать мяч. Закреплять медленный бег враспынную. Развивать у детей координацию.	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег между предметами.	-	Игра с мячами: 1.«Подбрасывание вверх двумя руками»; 2.«Отбивание мяча о землю двумя руками»; 3.«Бросание мяча через веревку (предметы) из-за головы двумя руками».	-	Малоподвижная игра «Автомобили»
4-5	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	ОРУ с мячом.	1.Прокатывают мяч друг другу	«Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности
6	Продолжать учить детей отбивать, подбрасывать, бросать мяч. Закреплять медленный бег враспынную. Развивать у детей координацию.	Ходьба, перешагивая через предметы. Бег между предметами.	-	Игра с мячами: 1.«Подбрасывание вверх двумя руками»; 2.«Отбивание мяча о землю двумя руками»; 3.«Бросание мяча через веревку (предметы) из-за головы двумя руками».	«Мы топаям ногами»	Малоподвижная игра «Передай мяч».
7-8	Ходьба с выполнением заданий по сигналу инструктора: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	ОРУ с флажками.	1.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по скамейке	«Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
9	Продолжать учить детей точно выполнять команды педагога; катать обруч по прямой; развивать глазомер и точность движений	Игра «Найди себе пару». Дети ходят по площадке, на сигнал педагога дети быстро ищут себе пару .	-	Игровые упражнения. 1.«Прокати обруч».	«У медведя во бору».	Игра «Выполни задание».

1-2	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу инструктора; в лазании по наклонной лесенке, повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора переход на ходьбу мелко семенящим шагом - «как мышки»; бег врассыпную по всему залу.	ОРУ без предметов	1. «Лазание на наклонную лесенку» 2.«Ходьба по доске, положенной на пол»	«Коршун и насадка»	Ходьба в колонне по одному.
3	Продолжать учить детей точно выполнять команды педагога; катать обруч по прямой; развивать глазомер и точность движений	Игра «Найди себе пару». Дети ходят по площадке, на сигнал педагога дети быстро ищут себе пару .	-	Игровые упражнения. 1.«Прокати обруч». 2.«Прокатывание мяча вокруг предметов» (кубики, кегли).	«Лохматый пес»	«Где спрятался мышонок».

Задачи на сентябрь средняя группа

1.Образовательные:

Учить сохранять устойчивое равновесие

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному.

Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги

Упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.

Продолжать учить детей останавливаться по сигналу инструктора во время ходьбы.

2.Развивающие:

Развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других.

3.Воспитывающие:

Воспитывать интерес к двигательным действиям.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут

СЕНТЯБРЬ

-2	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 (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ без предметов	1. «Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя» 2. «Прыжки»	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. Построение в 3-4 круга.	-	Игровые упражнения. 1.«Не пропусти мяч». 2.«Не задень».	«Автомобили».	Игра «Найдем воробышка».
-5	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора. Перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.
	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 инструктора; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег врассыпную.	-	Игровые упражнения. 1.«Прокати обруч». 2.«Вдоль дорожки».	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному.
-8	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную	ОРУ с мячом.	1. «Прокатывание мяча друг другу двумя руками» 2. «Ползание под шнур, не касаясь руками пола»	«Огуречик, огуречик... ».	Ходьба в колонне по одному; с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления	Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег врассыпную; по сигналу инструктора остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании.	-	Игровые упражнения. 1.«Мяч через сетку». 2.«Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось - поймай».	«Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось - поймай».	Ходьба в колонне по одному.
0-1	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу инструктора во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора:	ОРУ С малыми обручами	1. «Равновесие: ходьба по доске» 2. «Лазанье под шнур (дугу) с	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности «Где постучали?».

	под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	«Воробышки!»		опорой на ладони и колени».		
2	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50-60 см); ходьба и бег врассыпную.	-	Игровые упражнения. 1.«Перебрось - поймай». 2.«Успей поймать». 3.«Вдоль дорожки».	«Огуречик, огуречик... ».	Ходьба в колонне по одному.

Задачи на октябрь средняя группа

1. Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному

Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.

Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.

Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега

2.Развивающие:

Развивать ловкость и глазомер

Развивать точность направления движения.

3.Воспитывающие:

Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	
		2—3 минуты	12—14 минут		2—3 минут

ОКТАБРЬ

-2	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	1. «Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета». 2. «Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке»	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см), ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу инструктора. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	-	Игровые упражнения. 1.«Мяч через шнур (сетку)». 2.«Кто быстрее доберется до кегли».	«Найди свой цвет!».	Ходьба в колонне по одному
-5	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Построение в шеренгу. Ходьба в рассыпную и бег в рассыпную. Построение в три колонны.	ОРУ Без предметов	1. «Прыжки» 2.«Прокатывание мячей друг другу»	«Цветные Автомобили».	И.М.П.«Автомобили поехали в гараж» Ходьба в колонне по одному
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. По сигналу инструктора дети выполняют следующие задания в ходьбе: руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом.	-	Игровые упражнения. 1.«Подбрось - поймай». 2.«Кто быстрее» (эстафета).	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному. впереди идет самый ловкий ловишка.
-8	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг	ОРУ С мячом	1. «Лазанье под дугу» 2. «Прыжки на двух ногах» 3. «Подбрасывание мяча двумя руками»	«У медведя во бору».	И.М.П. «Угадай, где спрятано». Ходьба в колонне по одному
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора переход на ходьбу между кубиками, поставленными в произвольном порядке, затем	-	Игровые упражнения. 1.«Прокати - не уроню». 2.«Вдоль дорожки».	«Цветные автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

		бег между предметами.				
0-1	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.	ОРУ с кеглями	1.«Подлезания под дугу». 2. «Равновесие-ходьба по доске» 3. «Прыжки на двух ногах между набивными мячами»	«Кот и мыши».	Игра «Угадай, кто позвал?». Ходьба в колонне по одному
2	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе - «как лошадки»; бег враспынную; ходьба и бег проводятся в чередовании	-	Игровые упражнения. 1.«Подбрось - поймай». 2.«Мяч в корзину». 3.«Кто скорее по дорожке».	«Лошадки».	Ходьба в колонне по одному

Задачи на ноябрь средняя группа

1.Образовательные:

- Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, по кругу, на носках, с изменением направления
- Упражнять в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги
- Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре
- Упражнять в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками
- Закреплять ползание на четвереньках, на животе

2.Развивающие:

- Развивать силу, ловкость, выносливость

3.Воспитывающие:

- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

№	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключение
---	--------	---------------	----------------	------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	ельн час
		2—3 минуты		12—14 минут		2—3 м
НОЯБРЬ						
1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение 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.	ОРУ с кубиком	1. «Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке» 2. «Прыжки на двух ногах»	«Салки».	Игра ма подвижн «Найди промол
3	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу инструктора, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги - не задень».	-	Игровые упражнения. 1. «Не попадись». 2. «Поймай мяч».	«Кролики».	Ходьба колоннн одному
4-5	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 инструктора. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки».	ОРУ без предметов	1. «Прыжки на двух ногах через 5-6 линий» 2. «Прокатывание мячей друг другу»	«Самолеты».	Ходьба колоннн одному
6	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную.	-	Игровые упражнения. 1. «Не попадись». 2. «Догони мяч».	«Найди себе пару».	Ходьба колоннн одному
7-8	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора изменить направление; ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	ОРУ с мячом	1. «Броски мяча о землю и ловля его двумя руками» 2. «Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени»	«Лиса и курь».	Ходьба колоннн одному
9	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (6-8 кубиков) на расстоянии 0,5 м один от другого, ходьба и бег врассыпную.	-	Игровые упражнения. 1. «Не задень». 2. «Передай мяч». 3. «Догони пару».	«Трамвай»	Ходьба колоннн одному
10-11	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в ползании на животе по гимнастической	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу инструктора остановиться и принять какую-либо позу	ОРУ с флажками	1. «Ползание по гимнастической скамейке на животе» 2. «Равновесие - ходьба по	«Цветные автомобили».	Ходьба колоннн одному

	скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.			гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе»		
12	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу инструктора изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег врассыпную.	-	Игровые упражнения. 1 «Пингвины». 2. «Кто дальше бросит».	«Самолеты».	Игра ма подвиж по выбо детей.

Задачи на декабрь средняя группа

1. Образовательные:

Упражнять в ходьбе и беге

Упражнять в сохранении устойчивого равновесия

Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги

Упражнять в перебрасывании мяча дуг другу

Повторить ползание на четвереньках

Учить правильному хвату рук при ползании на животе по гимнастической скамейке

Повторить упражнения на равновесие

2. Развивающие:

Развивать выносливость

Ловкость

Координацию и глазомер

3. Воспитательные:

Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть	
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения		Подвижные игры (ПИ)
			2—3 минуты	12—14 минут		2—3 минут

ДЕКАБРЬ

-2	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, ходьба и бег враспынную по сигналу, перестроение в колонну	ОРУ с платочком	1. «Равновесие» 2. «Прыжки через 4-5 брусков»	«Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу инструктора.	Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега (снежная баба, горка) за инструктором.	-	Игровые упражнения. 1.«Веселые снежинки». 2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Кто дальше бросит»	«Самолеты»	Ходьба «змейкой» между снежками, положенными в одну
-5	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	ОРУ с мячом.	1. «Прыжки со скамейки» 2. «Прокатывание мяча между предметами»	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей
	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Предложить детям разложить лыжи на снегу - справа одну, слева другую; закрепить ноги в лыжные крепления. Инструктор проверяет подгонку лыжных креплений и по мере необходимости помогает детям.	-	Игровые упражнения. 1.«Пружинка» 2.«Разгладим снег»	«Веселые снежинки».	Ходьба в колонне по одному
-8	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	ОРУ	1. «Перебрасывание мячей друг другу» 2. «Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке»	«Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался заяк?».
	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска. Воспитывать интерес к зимним играм.	Ходьба на лыжах скользящим шагом	-	Игровые упражнения. 1.«Кто дальше?». 2.«Снежная карусель».	«Лиса и куры».	Ходьба в колонне по одному между зимними постройками.
0-1	Упражнять в выполнении действий по заданию инструктора в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе;	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	ОРУ с кубиками.	1.»Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени» 2. «Равновесие - ходьба по	«Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному

	повторить упражнение в равновесии.			гимнастической скамейке»		
2	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Ходьба и легкий бег между снежными постройками.	-	Игровые упражнения. 1.«Петушки ходят». 2.«По снежному валу» 3.«Снайперы».	«Зайцы и волк»	Ходьба между санками, поставленными в одну линию.

Задачи на январь средняя группа

1. Образовательные:

- Упражнять в ходьбе и беге между предметами и со сменой ведущего
- Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры
- Повторить упражнения в прыжках
- Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками
- Повторить ползание на четвереньках
- Упражнять в отбивание малого мяча одной рукой о пол
- Повторить упражнения на равновесие

2. Развивающие:

- Развивать силу. Ловкость
- Координацию и глазомер

3. Воспитательные:

- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу и желание заниматься физическими упражнениями.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты		12—14 минут		2—3 мин
ЯНВАРЬ						

1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	ОРУ с обручем	1.» Равновесие-ходьба по канату» 2. «Прыжки на двух ногах»	«Кролики».	Игра малой подвижности «Найдем кролика»
3	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе на лыжах.	-	Игровые упражнения. 1.«Снежинки-пушинки». 2. «Кто дальше».	«Найди свой цвет»	Ходьба «змейкой» между предметами за инструктором
4-5	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную	ОРУ с мячом.	1.»Прыжки с гимнастической скамейки» 2. «Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м»	«Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.
6	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы. Воспитывать интерес к зимним играм.	Ходьба по лыжне скользящим шагом на расстояние 30 м. Небольшая пробежка без лыж-дистанция	-	Игровые упражнения. 1.«Снежная карусель». 2. «Прыжки к елке».	«Снежная карусель»	Катание дружки на санках
7-8	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег враспынную. Ходьба и бег враспынную.	ОРУ с косичкой.	1.»Отбивание мяча о пол». 2.» Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (2-3 раза)».	«Лошадки».	Ходьба в колонне по одному в обход зала.
9	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. Воспитывать уверенность при выполнении упражнений, самостоятельность в подвижных играх	Дети встают вокруг снежной бабы и по сигналу инструктора прыжками на двух ногах приближаются к ней. Затем поворачиваются кругом и шагом возвращаются на исходную позицию.	-	Игровые упражнения. 1.«Кто дальше бросит?» 2. «Перепрыгни - не задень».	«Саный поезд»	Катание дружки на санках.

Задачи на февраль средняя группа

1.Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, с выполнением заданий по команде инструктора, в враспынную между предметами ,с изменением направления движения, в прыжках на правой и левой ноге.

Упражнять в равновесии

Упражнять в прыжках через шнур, из обруча в обруч

Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, в прокатывании мяча друг другу, в ловле мяча двумя руками

Закрепить навык ползания на четвереньках.

2. Развивающие:

Развивать быстроту, ловкость, силу, координацию движений

3. Воспитывающие:

Воспитывать самостоятельность, дружелюбное отношение друг к другу.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть		
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)			
			2—3 минуты				12—14 минут	
ФЕВРАЛЬ								
-2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук; ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны	ОРУ без предметов	1. «Равновесие» 2. «Прыжки через бруски»	«Котят и щенята».	Игра малой подвижности		
	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Вначале выполняется ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах. По сигналу инструктора остановка, поворот кругом и повторение упражнения в прыжках	-	Игровые упражнения. 1.«Змейкой» между санками». 2.«Добрось до кегли».	«Снежная карусель»	Поочередное катание друг друга на санках.		
-5	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	ОРУ на стульях.	1.»Прыжки из обруча в обруч» 2. «Прокатывание мячей между предметами»	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.		
	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Игровое упражнение «Метелица». Дети строятся в колонну по одному.	-	Игровые упражнения. 1.«Покружись». 2.«Кто дальше бросит»	«Веселые снежинки».	Катание друг друга на санках.		

8	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании.	ОРУ с мячом	1. «Перебрасывание мячей друг другу» 2. «Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках»	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.
	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Дети расходятся по площадке и лепят по 3-4 снежка. По команде инструктора ребята занимают место в двух шеренгах - одна за другой на расстоянии двух шагов.	-	Игровые упражнения. 1.«Кто дальше бросит снежок». 2.«Найдем снегурочку!»	«Найдем зайку».	.Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками на участке.
0-1	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	ОРУ с гимнастической палкой.	1» Ползание по гимнастической скамейке» 2. «Равновесие»	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.
2	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Ходьба по снежному валу(высота 6-10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая. Повторить 2-3 раза.	-	Игровые упражнения. 1.«Точно в цель». 2.«Туннель».	«Ловишка».	Игра «Найдем зайку».

Задачи на март средняя группа

1. Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную, с выполнением заданий по команде воспитателя.

Повторить упражнения в равновесии и прыжках в длину с места.

Упражнять в бросании мячей через сетку

Упражнять в прокатывании мячей друг другу;

Упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони

2. Развивающие:

Развивать силу, выносливость, ловкость.

3. Воспитательные:

Воспитывать дружественное отношение друг к другу.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
			12—14 минут			
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут

МАРТ

1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу инструктора.	ОРУ без предметов	1. «Ходьба на носках между 4-5 предметами». 2. «Прыжки через шнур справа и слева».	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
3	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу инструктора.	Игровое упражнение «Ловишки».	-	Игровые упражнения. 1.«Быстрые и ловкие». 2.«Сбей кеглю».	«Зайка беленький».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».
4-5	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде инструктора; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с обручем.	1.«Прыжки в длину с места» 2. «Перебрасывание мячей через шнур».	«Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.
6	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора дети перепрыгивают через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. По команде инструктора изменяют направление движения (за ведущим). Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	-	Игровые упражнения. 1.«Подбрось-поймай». 2.«Прокати - не задень».	«Лошадка».	«Угадай кто кричит?».
7-8	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 и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	ОРУ с мячом.	1. «Прокатывание мяча между предметами» 2. «Ползание по гимнастической скамейке на животе».	«Самолеты».	Игра малой подвижности. Ходьба в колонне по одному.

	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Инструктор следит, чтобы дети во время бега держали руки в полусогнутом состоянии, не опережали и не отставали друг от друга. Переход на ходьбу. Ходьба между 4-5 предметами, стоящими на расстоянии 30 см друг от друга.	-	Игровые упражнения. 1.«На одной ножке вдоль дорожки». 2.«Брось через веревочку».	«Самолеты».	Игра малой подвижности. Ходьба в колонне по одному.
10-11	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежь»; упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу инструктора остановиться	ОРУ с флажками	1. «Ползание по гимнастической скамейке» 2. «Равновесие» 3. «Прыжки через 5-6 шнуров».	«Охотник и зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».
12	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.	-	Игровые упражнения. 1.«Перепрыгни ручеек». 2.«Бег по дорожке»	«Ловкие ребята».	Ходьба в колонне по одному.

Задачи на апрель средняя группа

1.Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу инструктор.

Повторить задания на равновесие.

Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.

Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель, на дальность.

2.Развивающие:

Развивать силу, быстроту.

Развивать ловкость и глазомер

Развивать координацию движений

3. Воспитательные:

Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.
Приучать помогать взрослым

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
АПРЕЛЬ						
1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются	ОРУ без предметов.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	«Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, на сигнал инструктора дети перестраиваются в колонну и по ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней.	-	Игровые упражнения. 1.«Прокати и поймай». 2. «Сбей булаву (кегли)».	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.
4-5	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу инструктора ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.	ОРУ с кеглей.	1.»Прыжки в длину с места» 2. «Метание мешочков в горизонтальную цель»	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.

6	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, по кругу, С поворотом в обратную сторону в движении по сигналу инструктора; ходьба и бег врассыпную.	-	Игровые упражнения. 1.«По дорожке» 2. «Перепрыгни - не задень»	«Воробышки и автомобиль».	Игра малой подвижности «Найдем воробышка».
7-8	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу инструктора: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с мячом	1.Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
9	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал инструктора; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал инструктора: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег врассыпную.	-	Игровые упражнения. 1.«Успей поймать». 2. «Подбрось - поймай».	«Догони пару».	Ходьба в колонне по одному.
10-11	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу инструктора: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	ОРУ с косичкой.	1. «Равновесие» 2. «Прыжки на двух ногах из обруча в обруч»	«Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.
12	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5-6 предметами (кубиками), поставленными в один ряд; ходьба врассыпную, высоко поднимая колени - «петушки»; бег врассыпную.	-	Игровые упражнения. 1.«Пробеги - задень». 2. «Накинь кольцо». 3. «Мяч через сетку».	«Догони пару».	Ходьба в колонне по одному.

Задачи на май средняя группа

1.Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе парами, со сменой ведущего, в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, с выполнением заданий,

Повторить задания на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; по повышенной опоре

Повторить прыжки в длину с места, через короткую скакалку

Упражнять детей в метании мешочков в вертикальную цель.

Упражнять в прокатывании мяча между кубиками

Упражнять в лазании на гимнастической стенке

2.Развивающие:

Развивать силу, быстроту.

Развивать ловкость и глазомер

Развивать координацию движений

3. Воспитательные:

Воспитывать самостоятельность при выборе игр малой подвижности.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2—3 минуты	12—14 минут		
МАЙ						
1-2	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Упражнять в прокатывании мяча между кубиками	Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную. Перестроение в три колонны.	ОРУ без предметов	1. «Ходьба по доске» (ширина 15 см) 2. «Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров»	«Котята и щенята».	Игра малой подвижности.
3	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег враспынную.	-	Игровые упражнения. 1.«Достань до мяча». 2. «Перепрыгни ручеек».	«Совушка».	Игра малой подвижности.
4-5	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег враспынную по всему залу.	ОРУ с кубиком.	1.»Прыжки в длину с места через шнур» 2. «Перебрасывание мячей друг другу».	«Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.

6	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал инструктора: «Зайки» - остановиться и попрыгать на двух ногах, затем продолжить ходьбу; на сигнал: «Петушки!» - остановиться, помахать руками вверх-вниз и произнести: «Ку-ка-ре-ку!» (не обязательно стройным хором). Ходьба и бег врассыпную.	-	Игровые упражнения. 1.«Попади в корзину». 2. «Подбрось - поймай».	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
7-8	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную.	ОРУ с палкой	1. «Метание в вертикальную цель» 2. «Ползание по гимнастической скамейке на животе»	«Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».
9	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора перестроение в пары; ходьба парами, бег врассыпную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами.	-	Игровые упражнения. 1.«Не урони». 2. «Не задень».	«Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Кто ушел?».
10-11	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с мячом	1. «Подбрось – поймай» 2.«Перепрыгни ручеек».	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.
12	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу инструктора. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы.	-	Игровые упражнения. 1.«Подбрось - поймай». 2. «Кто быстрее по дорожке».	«Самолеты».	Игра «Угадай, кто позвал».

Задачи на Сентябрь старшая группа

1. Образовательные:

- Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке
- Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги
- Упражнять в перебрасывании мяча.
- Упражнять в ходьбе с изменением темпа
- Учить пролазить через обруч
- Упражнять в ходьбе и беге враспынную и непрерывном беге до 1,5 мин.

2. Развивающие

- Развивать умение быстро реагировать на сигнал инструктора.

3. Воспитывающие

- Воспитывать интерес к двигательным действиям.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3минуты	17-18минуты			3-4минуты

СЕНТЯБРЬ

Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу инструктора ходьба враспынную,	ОРУ Без предметов	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах	«У кого мяч?». «Ловишки»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании).	-	игровые упражнения. 1. «Пингвины». 2. «Не промахнись». 3. «По мостику».	«Ловишки»	Игра малой подвижности «У кого мяч?»
Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию	Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение в три	ОРУ с мячом.	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого	«Сделай фигуру».	Игра малой подвижности

двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.	колонны.		мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).	«Мы, веселые ребята».	«Найди и промолчи».
Упражнять в ходьбе и беге между предметами, враспынную с остановкой по сигналу инструктора; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.	Построение в одну шеренгу, проверка равенства и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по определенному сигналу инструктора переход на ходьбу между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	-	Игровые упражнения. 1.«Передай мяч». 2.«Не задень».	«Мы, веселые ребята».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за инструктором. Переход на обычную ходьбу.	ОРУ Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его.	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе; ходьба.	-	Игровые упражнения. 1.«Не попадись». 2.«Мяч о стенку».	«Быстро возьми».	Ходьба в колонне по одному между предметами
Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу инструктора; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и враспынную ,перестроение в колонну по три.	ОРУ С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком. 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений .
Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному и враспынную, бег в умеренном темпе до 1 мин (в чередовании).	-	Игровые упражнения. 1. «Поймай мяч». 2.«Будь ловким»	«Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному и между кеглями

Задачи на Октябрь старшая группа

1. Образовательные:

- Учить детей перестроение в две колонны
- Учить ходьбе приставным шагом
- Учить повороты по сигналу инструктора
- Упражнять в беге с перешагиванием через бруски
- Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два

2. Развивающие:

- Развивать координацию движений и глазомер
- Гибкость

3. Воспитывающие:

- Воспитывать интерес к выполнению элементов подвижных игр.
- Приучать помогать взрослым

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2-3минуты	17-18минут	3-4минуты	

Октябрь

	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу инструктора перестроение в колонну по два.	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, 3. Бросание мяча двумя руками от груди	«Перелет птиц»	И.М.П «Найди и промолчи»
	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег враспынную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу.	-	1.Метание	Подвижная игра «Не попадись»	Ходьба в колонне по одному
3	Разучить с детьми поворот по сигналу	Построение в шеренгу, проверка осанки		1. Прыжки (спрыгивание со		

инструктора во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	ОРУ С большим мячом	скамейки на полусогнутые ноги 2. Переползание через препятствия 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	«Не оставайся на полу».	И.М.П «У кого мяч?»
Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; на сигнал инструктора ходьба на носках, руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30 с.	-	Игровые упражнения. 1.«Проведи мяч» 2.«Мяч водящему».	Подвижная игра «Ловишки».	Ходьба в колонне по одному
Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу инструктора; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора ходьба в медленном темпе .Бег враспынную.	ОРУ С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии одного шага ребенка .	-	Игровые упражнения. 1.«Пас друг другу». 2.«Отбей волан».	Эстафета «Будь ловким».	Ходьба в колонне по одному.
Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два. Бег в колонне по два	ОРУ С обручем	1. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие	«Гуси-лебеди»	И.М.П. «Летает не летает»
Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».	Ходьба «змейкой» в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба враспынную, бег «змейкой» между предметами (в чередовании).	-	Игровые упражнения. 1.«Посадка картофеля». 2.«Попади в корзину»	Подвижная игра «Ловишки-перебежки».	Игра малой подвижности «Затейники». Выбирается

Задачи на Ноябрь старшая группа

1. Образовательные:

- Продолжать отработать навык ходьбы и бега разными способами
- Учить перекидывать малый мяч из одной руки в другую
- Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах
- Учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед
- Упражнять в ползании по скамейке на животе
- Повторить ведение мяча между предметами
- Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках
- Упражнять в подлезании под шнур боком
- Повторить упражнения на равновесие

2. Развивающие:

- Развивать глазомер, ловкость и координацию движений
- Гибкость

3. Воспитывающие:

- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой
- Воспитывать миролюбивое отношение друг к другу

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3 минуты		17-18 минут		3-4 минут

Ноябрь

Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег враспынную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег враспынную.	ОРУ с малым мячом	1.Равновесие 2.Прыжки на правой и левой ноге 3.Перебрасывание мяча двумя руками снизу	«Пожарные на учении».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора остановиться; бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег враспынную.	-	Игровые упражнения. 1.«Мяч о стенку». 2.«Поймай мяч». 3.«Не задень».	«Мышеловка».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются. Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три.	ОРУ с обручем	1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба враспынную, на сигнал инструктора: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	-	Игровые упражнения. 1.«Мяч водящему». 2.«По мостику»	«Ловишки». (с ленточками)	Игра малой подвижности «Затейники»
Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу инструктора с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба враспынную	ОРУ с большим мячом	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу инструктора.
Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба враспынную.	-	Игровые упражнения. 1. «Перебрось и поймай». 2.«Перепрыгни - не задень»	«Ловишки парами».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, враспынную с выполнением «фигуры»; бег враспынную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.	ОРУ На гимнастических скамейках	1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие	«Пожарные на учении»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в один ряд (на одной стороне площадки), и бег с преодолением препятствий (через бруски, высота 15 см); ходьба и бег в чередовании.	-	Игровые упражнения. 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч о стенку».	«Ловишки-перебежки».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.

Задачи на Декабрь старшая группа

1.Образовательные:

- Упражнять детей в ходьбе и беге: колонной по одному, между предметами, по кругу, враспынную, по наклонной доске.
- Закреплять навык прыжков: на двух ногах, с ноги на ногу.
- Упражнять в метании: на дальность, в цель.
- Упражнять в подбрасывании и ловле мяча
- Учить лазанию по гимнастической лестнице
- Закреплять навык передвижения на лыжах
- Разучить игровые движения с клюшкой и шайбой

2.Развивающие:

- Развивать выносливость
- Глазомер,
- Ловкость и координацию движений
- Гибкость

3.Воспитывающие:

- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой
- Воспитывать миролюбивое отношение друг к другу

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

№	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
---	--------	---------------	----------------	----------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	часть
		2-3минуты		17-18минут		3-4минуты
Декабрь						
1	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя	Подвижная игра «Кто скорее до флажка».	«Сделай фигуру»
2	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.	Ходьба и бег между снежными постройками за инструктором в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную.	-	Игровые упражнения. 1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень».	Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками
3	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3. Ползание	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Кого мяч?».
4	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».	Построение в колонну, ходьба и бег за инструктором между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает инструктор	-	Игровые упражнения. 1.«Метко в цель». 2.«Кто быстрее до снеговика». 3.«Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Мороз-Красный нос	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».
5	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
6	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и	Одна подгруппа детей занимается с вместе со мной, отработывая скользящий шаг в сочетании с	-	Игровые упражнения. 1. «Метко в цель». 2.«Смелые воробышки	«Мышеловка»,	Ходьба между кеглями,

	бросание снежков до цели.	энергичной работой рук				
7	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу инструктора поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал воспитателя.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Лазанье 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 4. Бросание мяча о стену.	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Ходьба в колонну по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
8	Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой;	Ходьба в быстром темпе между ледяными постройками за инструктором, не разрывая цепочку.	-	Игровые упражнения. «Забей шайбу». «По дорожке».	Подвижная игра «Мы, веселые ребята»	Ходьба в колонну по одному в умеренном темпе за воспитателем

Задачи на Январь старшая группа

1.Образовательные:

- Упражнять детей в ходьбе и беге : колонной по одному, между предметами, по кругу, в рассыпную, по наклонной доске.
- Закреплять навык прыжков : с ноги на ногу, с места
- Упражнять в ползании на четвереньках
- Упражнять в забрасывании мяча в кольцо.
- Упражнять в подбрасывании и ловле мяча
- Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;
- Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах
- Продолжать учить спускаться с небольшого склона

2Развивающие:

- Развивать ловкость
- Глазомер,
- Гибкость
- Выносливость

3Воспитывающие:

- Воспитывать любовь к спорту

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
--	--------	---------------	----------------	----------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	часть
	2-3минуты			17-18минут		3-4минуты

Январь 1-2 неделя каникулы

Упражнять детей ходить и бегать между предметами.; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание	Подвижная игра «Медведи и пчелы	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом.	Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за инструктором между ледяными постройками.	-	Игровые упражнения. 1.упражняются в ходьбе на лыжах 2.«Сбей кеглю»	Подвижная игра «Ловишки парами».	Ходьба в колонне по одному.
Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному;	Общеразвивающие упражнения с веревкой	1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх.	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Летает - не летает».
Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Ходьба по кругу вправо, бег по кругу	-	Игровые упражнения. 1.«Кто быстрее». 2.«Пробеги — не задень».	-	Игра малой подвижности «Найдем зайца».
Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.		1. Перебрасывание мяча друг другу. 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе .	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности.

Задачи на Февраль старшая группа

1.Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин., по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную, между предметами, в медленном непрерывном беге

Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу
 Упражнять в перепрыгивании через бруски
 Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места
 Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему;
 повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.

Упражнять в метании снежков на дальность

Упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.

2.Развивающие:

Развивать силу, ловкость, быстроту, выносливость.

3Воспитывающие;

Воспитывать самостоятельность, дружелюбное отношение друг к другу и бережное отношение к спортивному инвентарю

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2-3минуты	17-18минут		

ФЕВРАЛЬ

	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности
	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.	Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах,	-	Игровые упражнения. 1.«Точный пас» 2.«По дорожке»	Подвижная игра «Мороз-Красный нос».	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по	Общеразвивающие упражнения с	1.Прыжки в длину с места	Подвижная игра «Не оставайся на	Ходьба в колонне по

врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»	палкой.	2.Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3.Лазанье	полу.	одному с заданиями для рук.
Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Построение в шеренгу на лыжах выполнение различных упражнений	-	Игровые упражнения. «Кто дальше». «Кто быстрее».		И,М,П.«Найдем следы зайца».
Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.	Общеразвивающ ие упражнения на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур	Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному.
Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.	Построение в колонну по одному, перестроение в круг.	-	Игровые упражнения. 1.«Точно в круг». 2.«Кто дальше».	Подвижная игра «Ловишки-перебежки»	Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.
Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег врассыпную; построение в колонны.	Общеразвивающ ие упражнения.	1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе	Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу инструктора.
Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному: ходьба с выполнением различных заданий по сигналу	-	Игровые упражнения. 1.«Гонки санок». 2.«Не попадись». 3.«По мостику».	Подвижная игра «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному.

Задачи на МАРТ старшая группа

1.Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, с мешочком на голове, по кругу с изменением направления движения и врассыпную, со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, с перестроением в пары и обратно

Упражнять в прыжках из обруча в обруч, в высоту с разбега

Перебрасывании мяча друг другу

Упражнять в метании мешочков в цель,

В ползании между кеглями.

Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе

Упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.

Упражнять детей в беге на скорость;

2.Развивающие:

Развивать ловкость и глазомер.

Развивать быстроту и выносливость

3.Воспитывающие:

Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2-3минуты	17-18минут		
МАРТ						
	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу инструктора; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег враспынную	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Пожарные на учении».	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему»
	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.	Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.	-	Игровые упражнения. 1. «Пас точно на клюшку». 2.«Проведи-не задень».	Подвижная игра «Горелки»	игра малой подвижности «Летает — не летает».
	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу инструктора; ходьба и бег враспынную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Эстафета с мячом

Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, объяснение задания. После бега и ходьбы враспынную перестроение в колонну по одному.	-	Игровые упражнения 1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее».	Подвижная игра «Карусель».	Ходьба в колонне по одному.
Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Воспитывать внимательность, самостоятельность.	ходьба и бег враспынную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком	Подвижная игра «Ловишки».	Ходьба в колонне по одному.
Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, и так повторить 4 раза.	-	Игровые упражнения 1.«Канатоходец». 2.«Удочка».		Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».
Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал инструктора.	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	-	Игровые упражнения 1.«Прокати и сбей». 2.«Пробеги - не задень».	Подвижная игра «Удочка»	Эстафета с мячом.

Задачи на АПРЕЛЬ старшая группа

1.Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, между предметами, в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу инструктора, в беге враспынную, в непрерывном беге, в беге на скорость

Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке

Упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упражнения с прыжками

Упражнять в метании в вертикальную цель, повторить игровые упражнения с мячом

2.Развивающие:

Развивать силу, ловкость, быстроту, координацию движений. Глазомер

3.Воспитывающие:

Доброжелательное отношение друг к другу, чувство взаимовыручки.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2-3минуты	17-18минут		
Апрель						
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному
	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании	-	Игровые упражнения. 1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне».	-	Ходьба в колонне по одному за командой победителей.
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч	Подвижная игра Ловишки-перебежки.	Ходьба в колонне по одному.
	Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами	-	Игровые упражнения. 1. «Пройди — не задень» 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай»	Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Игра малой подвижности «Кто ушел?».
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу инструктора, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу инструктора; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.

6	Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом.	Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в две (три) шеренги.	-	Игровые упражнения 1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу».	Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности
7	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье по гимнастической стенке 2. Прыжки через короткую скакалку 3. Ходьба по канату	Подвижная игра «Карусель».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу»
8	Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места		Игровые упражнения 1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «С кочки на кочку	Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

Задачи на МАЙ старшая группа

1.Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, парами с поворотом в другую сторону; одному с перешагиванием через предметы; враспынную между предметами, не задевая их; с замедлением и ускорением темпа движения.

Упражнять в прыжках в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; прыжок в длину с разбега; прыжки между кеглями.

Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

Отрабатывать навыки бросания мяча о стену, упражнять в перебрасывании мяча друг другу, упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя;

Упражнять в пролезании в обруч и равновесии, закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе;

Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе

Упражнять детей в беге на скорость;

2.Развивающие:

Развивать ловкость и глазомер.

Развивать быстроту и выносливость

3.Воспитывающие:

Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и при проведении ОРУ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

№	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключит
---	--------	---------------	----------------	----------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	ая част
		2-3минуты		17-18минут		3-4мину
МАЙ						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча	Подвижная игра Мышеловка.	Игра «Что изменилось»
2	Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).	-	Игровые упражнения 1.«Проведи мяч». 2. «Пас друг другу». 3.«Отбей волан»	Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Ходьба в колонне по одному.
3	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи»	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
4	упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Построение в колонну; бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами	-	Игровые упражнения 1. «Прокати — не урони». 2. «Кто быстрее». 3.«Забрось в кольцо».	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.
5	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической	Подвижная игра «Пожарные на учении	Ходьба в колонне по одному.
6	Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Построение в колонну; ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через бруски	-	Игровые упражнения 1.Бросание и ловля. 2. Прыжки	Подвижная игра «Мышеловка».	Игра малой подвижности или эстафеты с мячом.

7	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны». кеглями	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Караси и щука».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.
8	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора замедлять или ускорять темп движения; ходьба.	-	Игровые упражнения «Мяч водящему». «Кто быстрее»	Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному

Задачи на Сентябрь подготовительная группа

1. Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, чётким фиксированием поворотов, по кругу, с остановкой по сигналу.

Закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

Повторить прыжки в длину с разбега.

Упражнять в перебрасывании мяча через сетку.

2. Развивающие:

Развивать точность, координацию движений.

3. Воспитательные:

Воспитывать интерес к двигательным действиям.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
СЕНТЯБРЬ						

1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне	Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Перебрасывание мяча друг другу снизу	«Ловишки»	Ходьба в медленном темпе
2	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую	-	1.«Догони свою пару». 2. «Пингвины». 3. «Ловкие ребята».	-	Игра малой подвижности «Вершки и корешки».
3	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу инструктора Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3.Лазанье под шнур,	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
4	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора.	-	1.«Быстро встань в колонну!» 2.«Быстро в колонну!» 3.«Прокати обруч».	«Совушка».	Игра «Великаны и гномы».
5	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	ОРУ с мячом.	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3.Упражнение на умение сохранять равновесие	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
6	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Ходьба в колонне по одному; бег — 30 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами	-	1.«Быстро передай». 2.«Пройди — не задень».	«Совушка».	Игра «Летает — не летает».

7	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу инструктора; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу инструктора. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	ОРУ С гимнастической палкой	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке; 3.Прыжки из обруча в обруч	«Не попадись».	Ходьба в колонне по одному.
8	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу инструктора, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег по сигналу инструктора и продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.	-	1. «Прыжки по кругу». 2. «Проведи мяч». 3. «Проведи мяч».	-	Игра «Фигуры»

Задачи на Октябрь подготовительная группа

1.Образовательные:

- Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами
- Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках
- Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу
- Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки
- Повторить упражнения в ведении мяча
- Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры
- Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения

2. Развивающие:

- Развивать ловкость в упражнении с мячом
- Развивать координацию движений

3. Воспитательные:

- Воспитывать в детях любовь к подвижным играм

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
--	--------	---------------	----------------	----------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	часть
ОКТАБРЬ						
Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	ОРУ Без предметов	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши	«Перелет птиц».	Ходьба в колонне по одному.	
Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	-	1.«Перебрось — поймай». 2.«Не попадись».	«Фигуры».	-	
Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий	ОРУ с обручем	1.Прыжки с высоты 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3.Ползание на ладонях и ступнях	«Не оставайся на полу».	И.М.П. «Эхо».	
Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе	-	1.«Кто самый меткий?» 2.«Перепрыгни — не задень».	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному.	
Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Удочка».	И.М.П. «Летает — не летает».	
Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу инструктора; развивать точность в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	-	1.«Успей выбежать». 2.«Мяч водящему».	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному.	
Закреплять навык ходьбы со сменой	Ходьба в колонне по одному		1. Ползание на четвереньках в прямом		Ходьба в колонне	

темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Бег врассыпную	ОРУ с мячом	направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке	«Удочка».	по одному.
Повторить ходьбу с остановкой по сигналу инструктора, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора; бег в умеренном темпе	-	1.«Лягушки». 2.«Не попадись».	«Ловишки с ленточками».	И.М.П. «Эхо».

Задачи на Ноябрь подготовительная группа

1.Образовательные:

- Закреплять навык ходьбы и бега по кругу, в ходьбе по канату
- Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур
- Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения
- Упражнять в прыжках через короткую скакалку;
- Бросании мяча друг другу;
- Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
- Повторить ведение мяча с продвижением вперед;
- Упражнять в лазаньи под дугу.
- Повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
- Учить переходу с пролёта на пролёт при лазание по гимнастической стенке
- повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.

2. Развивающие:

Развивать координацию движений, ловкость, смелость.

3. Воспитательные:

Воспитывать интерес детей к занятиям физкультурой.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

№	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
---	--------	---------------	----------------	----------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	ная часть
НОЯБРЬ						
	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	ОРУ без предметов	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему».	«Догони свою пару».	И.М.П. «Угадай чей голосок?»
	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	-	Игровые упражнения 1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	«Мышеловка».	И.М.П. «Затейники».
	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя;	ОРУ с короткой скакалкой	1.Прыжки через короткую скакалку 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	-	Подвижная игра «Фигуры».
	Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Бег с перепрыгиванием через предметы	-	Игровые упражнения 1.Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. 2.Передача мяча по кругу в одну и другую сторону.	«Не оставайся на полу».	Игра «Затейники».
	1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений.	ОРУ с кубиками	1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесии	«Перелет птиц».	«Летает — не летает».
	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Ходьба в колонне по одному в обход зала.ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег враспынную; переход на обычную ходьбу.	-	Игровые упражнения 1. «Мяч водящему»	«По местам».	Ходьба в колонне по одному.
	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег враспынную	ОРУ	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой	«Фигуры»	Ходьба в колонне по

движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.		без предметов	пролет 2.Прыжки на двух ногах через шнур 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4.Бросание мяча о стенку		одному
Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево).		Игровые упражнения 1.«Передай мяч». 2.«С кочки на кочку».	«Хитрая лиса».	Игра малой подвижности по выбору детей

Задачи на Декабрь подготовительная группа

1.Образовательные:

Упражнять детей в ходьбе и беге с разным положением рук, в рассыпную, с изменением темпа движения, по кругу с поворотом в другую сторону.

Упражнять детей в продолжительном беге

Упражнять на правой и левой ноге

Упражнять в ползании на животе

Упражнять в подбрасывании малого мяча

2. Развивающие:

Ловкость и глазомер

Силу

Выносливость

3. Воспитательные:

Воспитывать дружелюбное отношение друг к другу,

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

3	3	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
---	---	--------	---------------	----------------	----------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	ная часть
ДЕКАБРЬ						
	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную	ОРУ в парах	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	«Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному
	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал инструктора. Бег в умеренном темпе.	-	Игровые упражнения 1.«Пройди — не задень». 2. «Пас на ходу». 3.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	«Совушка».	Ходьба в колонне по одному
	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	ОРУ	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях	«Салки с ленточкой».	Игра малой подвижности «Эхо!».
	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу инструктора; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал инструктора «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании.	-	Игровые упражнения 1.«Пройди — не урони» 2.«Из кружка в кружок» 3.Игровое упражнение «Стой!».	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному

5	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	ОРУ с малым мячом	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие	«Попрыгунчик и-воробышки».	Ходьба в колонне по одному.
6	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.	-	Игровые упражнения 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони».	«Лягушки и цапля».	Игра малой подвижности по выбору детей.
7	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Построение в шеренгу Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу	ОРУ	1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком	«Хитрая лиса».	Игра малой подвижности «Эхо».
8	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.	-	Игровые упражнения 1.«Точный пас».. 2.«Кто дальше бросит?» 3.«По дорожке проскользи».		Игра малой подвижности «Эхо».

Задачи на Январь подготовительная группа

1.Образовательные:

- Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук;
- Упражнять в прыжках в длину с места;
- Упражнять в ползании по скамейке.
- Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.
- Учить подъему в гору и спуску с нее
- Закреплять повороты на лыжах.
- Упражнять в равновесии.

2. Развивающие:

- Развивать ловкость
- Силу
- Выносливость

3. Воспитательные:

Воспитывать любовь к занятиям физической культурой,

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
ЯНВАРЬ 1-2 неделя каникулы						
	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу инструктора в другую сторону; бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора	ОРУ с палкой	1.Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2.Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую	«День и ночь».	Ходьба в колонне по одному
	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».	Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево.	-	Игровые упражнения 1.«Кто быстрее». 2.«Проскользи — не упади».	«Два Мороза».	Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами.
	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному, по команде инструктора выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную.	ОРУ с кубиком	1.Прыжки в длину с места 2.«Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках	Подвижная игра «Совушка».	
	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	Бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора	-	Игровые упражнения 1.«Кто дальше бросит?» 2. «Веселые воробышки».	«Два Мороза».	Ходьба в умеренном темпе между постройками.
	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием	Ходьба в колонне по одному в обход зада.Ходьба и бег в	ОРУ с малым мячом	1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (3 раза).	«Удочка».	

(перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	рассыпную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны.		2. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.		
Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».	Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег в рассыпную	-	Игровые упражнения 1.«По ледяной дорожке» 2.«По местам». 3. «Поезд».	«Два Мороза».	Ходьба в колонне по одному между снежкам (умеренный темп

Задачи на Февраль подготовительная группа

1. Образовательные:

Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, со сменой темпа движения, в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание

Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках, разучить прыжки с подскоком, упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге

Повторить упражнения в бросании мяча, в переброске мяча

Повторить игровое задание с клюшкой и шайбой

Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя

Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом

2. Развивающие:

Развивать ловкость и глазомер, силу, выносливость, координацию движений

3. Воспитательные:

Воспитывать самостоятельность и доброжелательное отношение друг к другу

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

№	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
---	--------	---------------	----------------	----------------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	я часть
ФЕВРАЛЬ						
1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров	ОРУ с обручем	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2.Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах	«Ключи».	Ходьба в колонне по одному
2	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу инструктора; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	«Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах.	-	Игровое упражнение 1.«Точная подача». 2.«Попрыгунчики».	«Два Мороза».	
3	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу инструктора ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег в рассыпную.	ОРУ с палкой	1, Прыжки 2.Переброска мячей друг другу 3.Лазанье пол дугу	«Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному.
4	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке, на сигнал «Фигуры!» остановиться и показать какую-либо «фигуру»: птичку, зайчика, спортсмена и др. Игра повторяется, затем переход на ходьбу колонной по одному.	-	Игровое упражнение 1.«Гонки санок». 2.«Пас на клюшку».		Игра «Затейники»
5	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге , в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу.	ОРУ без предметов	1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие — ходьба парами 3.«Попади в круг»	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному.

6	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Ходьба по кругу; на сигнал воспитателя «Ветер!» дети-снежинки ускоряют шаг и переходят на бег в умеренном темпе. На сигнал «Ветер стих!» постепенно замедляют движение и останавливаются.	-	Игровые упражнения 1. «Гонка санок». 2.«Загони шайбу».	-	Игра «Карусель».
7	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).	ОРУ с мячом (большой диаметр)	1.Ползание на четвереньках между предметами 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч	«Жмурки».	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».
8	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».	-	Игровые упражнения 1.«Не попадись»	«Кто ушел?»	Игра «Белые медведи»

Задачи на Март подготовительная группа

1.Образовательные:

- Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, беге враспынную;
- Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием;
- Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
- Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель
- Повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
- Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку

2. Развивающие:

- Ловкость, быстроту, силу.
- При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений
- Развивать глазомер

3. Воспитательные:

- Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

№	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
---	--------	---------------	----------------	----------------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	часть
МАРТ						
1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег врассыпную	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом	«Ключи».	Ходьба в колонне по одному.
2	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Бег на скорость (дистанция 10 м) (расстояние между детьми не менее двух шагов), повернуться кругом и от линии финиша повторить задание.	-	Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2.«Мяч о стенку».	Игра «Совушка».	Игра малой подвижности.
3	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с флажками	1.Прыжки 2.Перебрасывание мяча через сетку 3.Ползание под шнур	«Затейники»	Ходьба в колонне по одному.
4	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Игра с бегом «Мы — веселые ребята»	-		«Охотники и утки».	Игра «Тихо — громко».
5	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу инструктора ходьба на носках ходьба и бег врассыпную.	ОРУ с палкой	1.Метание мешочков 2.Ползание 3.Равновесие	«Волк во рву».	Ходьба в колонне по одному
6	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Игра с бегом «Кто скорее до мяча»	-	Игровые упражнения 1.«Пас ногой» 2.«Ловкие зайчата»	«Горелки»	Игра «Эхо».
7	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.	ОРУ	1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие 3.Прыжки на правой и левой ноге	«Совушка».	Игра малой подвижности по выбору детей.

8	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Игровое упражнение «Салки — перебежки».	-	Игровые упражнения «Передача мяча в колонне»	«Удочка»	Игра «Горелки»
---	--	---	---	--	----------	----------------

Задачи на Апрель подготовительная группа

1. Образовательные:

- Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.
- Повторить бег на скорость
- Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два)
- Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с дополнительным заданием;
- Повторить задание в прыжках, с мешочком, упражнять детей в прыжках в длину с разбега
- Упражнять в метании мешочков на дальность
- Повторить упражнения в ползании по повышенной опоре.
- Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, игровые упражнения с мячом

2. Развивающие:

- Ловкость, быстроту, силу.
- При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений
- Развивать глазомер

3. Воспитательные:

- Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр и игр малой подвижности.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
Апрель						
1	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом	Игра «Быстро возьми».	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах 3. Переброска мячей в шеренгах	«Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному

2	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Игровое задание «Быстро в шеренгу»	-	Игровые упражнения 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку»	«Охотники и утки».	Игра мал подвижна «Великан гномы».
3	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	ОРУс обручем.	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3. Ползание на четвереньках	«Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному.
4	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную, на сигнал «Стоп!» остановиться.	-	Игровые упражнения 1. «Пас ногой». 2. «Пингвины».	«Горелки	Ходьба в колонне по одному.
5	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	ОРУ без предметов	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4. Прыжки на двух ногах	«Затейники».	Ходьба в колонне по одному.
6	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»	-	Игровые упражнения 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч».	ИМП «Тихо — громко».	Ходьба в колонне по одному.
7	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам»	ОРУ на гимнастических скамейках	1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие	«Салки с ленточкой».	Ходьба в колонне по одному.
8	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Игровое задание «По местам»	-	Игровые упражнения «Передача мяча в колонне»	«Лягушки в болоте» (с прыжками). «Горелки».	ИМП «Великан гномы».

Задачи на МАЙ подготовительная группа

1. Образовательные:

Повторить упражнения в ходьбе и беге; со сменой темпа движения, в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; с выполнением заданий по сигналу

Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в прыжках в длину с места;
 Упражнять в бросании малого мяча о стенку
 Упражнять детей в продолжительном беге,
 Упражнять в прыжках через короткую скакалку;
 Повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.
 Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку;
 Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре

2. Развивающие:

Развивать выносливость
 При выполнении упражнений на равновесие развивать координацию движений
 Развивать глазомер
 Развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении

3. Воспитательные:

Воспитывать самостоятельность при выборе подвижных игр, игр малой подвижности и при проведении ОРУ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Занятие	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег враспынную.	ОРУ с обручем	1. Равновесие 2. Прыжки с ноги на ногу 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока.	«Совушка».	ИМП «Великаны и гномы».
2	Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	-	Игровые упражнения 1. «Пас на ходу». 2. «Брось — поймай». 3. «Прыжки через короткую скакалку»		Игра по выбору детей.

3	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную.	ОРУ с мячом (большой диаметр)	1.Прыжки в длину с места 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3.Пролезание в обруч прямо и боком	«Горелки».	ИМП «Летает — не летает».
4	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег враспынную.	-	Игровые упражнения 1. «Ловкие прыгуны». 2. «Проведи мяч» 3. «Пас друг другу»	«Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному.
5	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.	ОРУ без предметов	1.Метание мешочков на дальность 2.Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Воробьи и кошка»	Ходьба в колонне по одному
6	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.	.Ходьба в колонне по одному. По одной стороне зала ходьба между кеглями (расстояние между кеглями 40 см); по другой стороне бег между кубиками (расстояние между кубиками 50 см) — в чередовании (2-3 раза). Ходьба и бег враспынную.	-	Игровые упражнения «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом.	«Горелки».	Ходьба в колонне по одному.
7	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег враспынную.	ОРУ с палками	1.Лазанье по гимнастической 2.Равновесие 3.Прыжки на двух ногах между кеглями	«Охотники и утки».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
8	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Ходьба и бег враспынную.	-	Игровые упражнения «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет».	«Не оставайся на земле».	Игра малой подвижности «Выбор детей».

