

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом ГБДОУ д/с № 82
Приморского р-на СПб
Протокол № 1 от «31» августа 2018г.



УТВЕРЖДЕНА:
Заведующим ГБДОУ д/с №82
Приморского р-на СПб
В.А. Фролова
Приказ № 20-од от «31» августа 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Михайловой Ольги Ивановны

инструктора по физической культуре

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 82 комбинированного вида Приморского района
Санкт-Петербурга**

на 2018 – 2019 учебный год

Санкт-Петербург,

2018 г.

Содержание

I. Целевой раздел Программы

Пояснительная записка	
1.1 Цели и задачи программы.....	3
1.2 Возрастные особенности детей.....	4
1.3 Целевые ориентиры освоения программы.....	7

II. Содержательный раздел Программы

1.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию.....	10
2.2 Календарно-тематическое планирование на учебный год	
- Вторая младшая группа.....	25
- Средняя группа.....	35
- Старшая группа.....	53
- Подготовительная к школе группа.....	71
2.3 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	89

III. Организационный раздел Программы

3.1 Структура реализации образовательного процесса	
- Непрерывная образовательная деятельность.....	93
- Режим двигательной активности.....	93
- План физкультурно-массовых мероприятий.....	95
- Взаимодействие со специалистами ДОУ.....	96
- План совместной деятельности с работниками ДОУ.....	97
- Взаимодействие с родителями.....	98
- План работы с родителями.....	98
- Технологии сохранения и стимулирования здоровья.....	99
3.2 Условия реализации Программы	
- Особенности организации предметно-пространственной среды.....	102
- Предметно-развивающая среда физкультурного зала.....	102
Список литературы.....	104

I. Целевой раздел

Пояснительная записка

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

Использование разнообразных форм двигательной активности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслаблению организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья.

Рабочая программа по физическому развитию разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)
- Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ № 82
- Адаптированной примерной основной образовательной программой для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи / под ред. Л.В. Лопатиной. – СПб., 2014.

Сроки реализации программы – 2018-2019 учебный год.

1.1 Цели и задачи Программы

Ведущие цели Программы — создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, формирование предпосылок к учебной деятельности, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи:

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

1.2 Возрастные особенности физического развития детей

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Быстрота роста на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность, что легко вызывает искривления при неправильных позах и неудобном лежании. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Физические упражнения должны подбираться с таким расчетом, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении общеразвивающих упражнений следует использовать различные исходные положения – лежа, сидя, на спине, на животе и т.д.

Рост и развитие костей в большой мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у ребенка этого возраста еще недостаточный. Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой.

Тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность длины шагов. Пространства зала использовать не умеют, теснятся. Необходимо помогать строиться, находить свое место. Упражнения в поднимании рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания, повороты, приседания воспитывают навык владения телом.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха.

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, вновь формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Происходят структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движения детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы.

Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах упражнений. Вместе с тем им свойственно неумение соразмерять свои силы со своими возможностями. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движения рук малоактивны.

Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляться, сохраняя равновесие. При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Дети постепенно осваивают: езду на 3- и 2-колесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и само плавание, ходьба и спуск с небольших горок на лыжах и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

В старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность

завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию педагога.

Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

У детей этого возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

1.3 Целевые ориентиры освоения программы

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Ребенок умеет различать и называть органы чувств, имеет представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

У ребенка сформированы представления о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение.

Знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести здоровый образ жизни.

Ребенок умеет ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучен действовать совместно. Сформировано умение строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Сформировано умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Развито умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; умеет принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места.

Умеет энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Умеет хорошо ползать, имеет начальные навыки лазанья по гимнастической стенке.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Ребенок хорошо знаком с частями тела и органами чувств человека.

У ребенка сформировано представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

Имеет представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширено представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Сформирована правильная осанка.

Умеет ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развито умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучен к выполнению действий по сигналу. Умеет перестраиваться, соблюдает дистанцию во время передвижения.

Умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развито умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Умеет 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 сформировано умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняет равновесие. Сформировано умение прыгать через короткую скакалку.

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

Развиты физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Ребенок активен в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Ребенок имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.

Имеет представление о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.

Сформированы правильная осанка, умение осознанно выполнять движения.

Развиты быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость.

Приобретены двигательные умения и навыки.

Умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; умеет бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Умеет лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Знаком со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Ребенок имеет представления о значении двигательной активности в жизни человека, умеет использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Сформировано представление об активном отдыхе.

Расширено представление о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

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

Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Умеет сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

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

Имеет навык в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Владеет знанием, как должна двигаться кисть руки при броске.

Развиты психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Развиты статическое и динамическое равновесие, развиты координация движений и ориентировка в пространстве.

Имеет навыки участия в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

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

Умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

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

II. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение 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.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

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

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать 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, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Подвижные игры

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

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «Лягушки».

С лазанием 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)

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой.
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. 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).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Статические упражнения. Сохранение равновесия 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, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение 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.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

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 педагога.

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

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 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 на 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, 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. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. 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 ногу 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; переключивать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

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

Спортивные игры

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

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

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

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

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

10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

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

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

4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

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, гимназическим 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 руки 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 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): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. 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; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

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).
Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать 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 велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

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

Спортивные игры

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

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи 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, передвигаясь 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 ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. 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.

2.2. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

Образовательная область «Физическое развитие»

Вторая младшая группа

Задачи:

- развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
- формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании,
- развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук,
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
III	Ходьба «стайкой»	Бег «стайкой»	без предметов Л.И.П. – М стр. 24	Ходьба и бег по прямой дорожке (из двух шнуров)	Прыжки на двух ногах на месте «Зайчики»			«Бегите к флажку» «Жучки»
IV	Построение в колонну по одному. Ходьба обычная в колонне по одному	Бег в колонне по одному	с мячом Л.И.П.- М стр. 25			Катание мяча друг другу в положении сидя, ноги врозь (S между детьми =1м)	Ползание на четвереньках по прямой «Жучки»	«Догони мяч» «Быстро в домик»
						— // — // —	— // — // — и подлезание под шнур, натянутый на высоте = 50 см на четвереньках	

* - Л.И. Пензулаева

Вторая младшая группа

Октябрь

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба обычная в колонне по одному. Построение в полукруг.	Бег в колонне по одному.	без предметов Л.И.П. - М стр. 28	Ходьба по доске (ширина доски 20 см) – «Пойдем по мостику»	Прыжки через шнур, положенный на пол.			«Бегите к флажку» «Жучки»
II	Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал («гуси» и «воробышки»).	Бег в колонне по одному. Учить не отставать и не перегонять друг друга.	с кубиками Л.И.П. - М стр. 26		Прыжки в обруч и обратно (упражнение выполняется по команде: «Прыгнули!») фронтальным способом.	Катание мячей в прямом направлении «Догони мяч».		«Догони мяч» «Птица и птенчики»
III	Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.	Бег в колонне по одному.	с большими мячами Л.И.П. - М стр. 30			Катание мячей друг другу (сидя на полу, ноги врозь), S между детьми =1,5м	Ползание на предплечьях и коленях в прямом направлении	«Бегите к флажку» «Быстро в домик»
IV	Ходьба в колонне по одному в одном направлении – остановка - ходьба в обратном направлении.	Бег в колонне по одному в одном и другом направлении.	без предметов Л.И.П. - М стр. 29	Ходьба и бег между двумя линиями (S = 25 см) - дорожка из шнуров, положенных // друг другу.			Подлезание под шнур, натянутый на высоте = 45 см на четвереньках - «Крокодилычки».	«Жучки» «Зайка серый умывается»

Вторая младшая группа

Ноябрь

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Мышки!» - дети идут на носках короткими, семенящими шагами, руки согнуты перед грудью. По сигналу: «Бабочки!» - бегут, «машут крыльшками». Ходьба и бег чередуются.		с ленточками Л.И.П. – М стр. 33	«В лес по тропинке». Ходьба по двум доскам, положенным параллельно друг другу.	«Зайки». От одной доски до другой дети прыгают на двух ногах («на мягких лапах»).			«Догони мяч» «Птица и птенчики»
II	Ходьба в колонне по одному; руки на пояс – «лошадки».	Бег, руки в стороны – «стрекозы».	с обручем Л.И.П. – М стр. 34		«Через болото по кочкам». Прыжки из обруча в обруч (6-7 шт.), положенными в одну линию.	Катание мячей друг другу (сидя на полу, ноги врозь), S между детьми = 2 м.		«Быстро в домик» «Лохматый пес»
III	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках мелкими шагами – «мышки».	Бег в колонне по одному.	без предметов Л.И.П. – М стр. 36			Прокатывание мяча между стойками (S между стойками 1м), подталкивая его двумя руками.	«Быстрые жучки». Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между стойками.	«Жучки» «Зайка серый умывается»
IV	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени , затем встать и продолжить ходьбу.	Бег в колонне по одному, руками махать, как крыльшками – «Бабочки!»	с платочком Л.И.П. – М стр. 37	«Пробеги – не задень». Ходьба и бег между малыми круглыми модулями, положенными в одну линию.			«Быстрые пачуки». Ползание на четвереньках по двум доскам с опорой на ладони и колени.	«Птица и птенчики» «Мыши в кладовой»

Вторая младшая группа

Декабрь

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба в колонне по одному, через некоторое время сигнал: «На прогулку!» и далее ходьба враспынную по залу.	Бег враспынную , переход на ходьбу в колонне по одному.	с кубиками Л.И.П. – М стр. 39	Ходьба по доске, на середине выполнить неглубокий присед и продолжить ходьбу (2-3р.).	«Лягушки-попрыгушки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до шнура и прыжок через шнур.			«Быстро в домик» «Лохматый пес»
II	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Самолеты!» бег враспынную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьба враспынную. Ходьба и бег чередуются.	По одному. По сигналу: «Самолеты!» бег враспынную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьба враспынную. Ходьба и бег чередуются.	с мячом Л.И.П. – М стр.40		«Воробышки на ветках». Прыжки со скамейки на мат по сигналу (4-5 раз).	Катание мячей друг другу (и.п. – стойка на коленях), S между детьми = 2м.		«Зайка серый умывается» «Кот и воробышки»
III	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Воробышки!» - дети останавливаются, произносят «чик-чирик!» и про-должают ходьбу.	Бег в колонне по одному.	с платочком Л.И.П. – М стр. 44			Прокатывание мяча между стойками (S между стойками 60 см), подталкивая его двумя руками.	Подлезание под дугу (h = 50 см). Подойти к дуге, присесть и пройти под дугой, не задев ее.	«Птица и птенчики» «Мыши в кладовой»
IV	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «На прогулку!» ходьба враспынную по залу. Бег враспынную. Ходьба и бег чередуются. Переход на ходьбу в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «На прогулку!» ходьба враспынную по залу. Бег враспынную. Ходьба и бег чередуются. Переход на ходьбу в колонне по одному.	без предметов Л.И.П. – М стр. 76	«Пройдем по мостику». Ходьба по доске боком приставным шагом , руки на поясе (2-3 раза)			«Жучки на бревнышке». Ползание на четвереньках по доске с опорой на ладони и колени (2-3р.)	«Лохматый пес» «Поровненной дорожке»

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
II	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: « <i>Великаны!</i> » - дети выполняют ходьбу на носках , руки на поясе. Переход на обычную ходьбу.	Бег в колонне по одному.	без предметов Л.И.П. – М стр. 47	« <i>По тропинкам</i> ». Ходьба двумя колоннами по двум доскам, положенным друг другу (2-3 раза).	« <i>С кочки на кочку</i> » - прыжки из одного плоского обруча в другой, S между обручами = 40 см (прыжки также выполняются двумя колоннами) – 2-3 раза			«Мыши в кладовой» « <i>Коршун и птенчики</i> »
III	« <i>На полянке</i> ». Ходьба по периметру зала – « <i>по краешку полянки</i> ». По сигналу ходьба врассыпную « <i>по полянке</i> ».	Бег врассыпную « <i>по полянке</i> ». Переход на ходьбу в колонне по одному.	с обручем Л.И.П. – М стр. 45		« <i>Зайки-прыгуны</i> ». Прыжки на 2-х ногах между стойками (« <i>пеньками</i> »). S между стойками = 50 см (2-3 раза).	Прокатывание мяча между стойками (S между стойками 50 см), подталкивая его двумя руками.		«Лохматый пес» «По ровненькой дорожке»
IV	Ходьба в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу.	Бег в колонне по одному с поворотом в другую сторону по сигналу.	с кубиками Л.И.П. – М стр. 41			Катание мячей через ворота (дугу) с расстояния 1,5м	Подлезание под дугу в группировке (h = 50 см).	« <i>Кот и воробышки</i> » « Мой веселый, звонкий мяч »

Вторая младшая группа

Февраль

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба в колонне по одному, через некоторое время сигнал: « <i>На полянку!</i> » и далее ходьба в рассыпную по залу.	После ходьбы в рассыпную по залу – бег в рассыпную. Далее переход на ходьбу в колонне по одному.	с кольцом Л.И.П. – М стр. 50	Перешагивание поперечно правой и левой ногой через шнуры (S между шнурами = 30см) – 2-3 раза.	« <i>С пенька на пенек</i> » - прыжки из одностопного плоского обруча в другой, без паузы . Обручи лежат плотно один к другому (2-3р).			«Мыши в кладовой» « <i>Коршун и птенчики</i> »
II	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: « <i>Мышки!</i> » переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу.	Бег в медленном темпе 50 с	с обручем Л.И.П. – М стр. 51		« <i>Веселые воробышки</i> ». Прыжки со скамейки-« <i>веточки</i> » на полусогнутые ноги по сигналу (3-4 раза).	Прокатывание мяча между набивными мячами (S между мячами 50 см), подталкивая его двумя руками (2-3 раза).		«По ровненькой дорожке» « <i>Найди свой домик</i> »
III	Ходьба и бег в колонне по одному с поворотом в другую сторону по сигналу.	Бег в колонне по одному с поворотом в другую сторону по сигналу: « <i>Птички!</i> » - бег, помахивая руками, как крыльшками.	с мячом Л.И.П. – М стр. 52			Бросание мяча через шнур двумя руками (на высоту поднятой вверх руки ребенка).	Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола (h = 50 см).	« <i>Кот и воробышки</i> » «Мой веселый, звонкий мяч»
IV	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: « <i>Кузнечики!</i> » остановиться и попрыгать на 2-х ногах на месте, затем продолжить.	Бег в колонне по одному, на сигнал: « <i>Птички!</i> » - бег, помахивая руками, как крыльшками.	без предметов Л.И.П. – М стр. 53	Ходьба по доске, на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой. Встать и пройти дальше.			« <i>Пролезть под колодой веточкой</i> ». Лазанье под 3 дугами поочередно (2-3 раза).	« <i>Коршун и птенчики</i> » « <i>Лягушки</i> »

Вторая младшая группа

Март

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба и бег в колонне по одному с поворотом в другую сторону по сигналу.		с кубиком Л.И.П. – М стр. 55	Ходьба по доске боком приставным шагом , на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой. Встать и пройти дальше.	Прыжки на 2-х ногах между кубиков, полуженных в шахматном порядке. S между кубиками = 40 см (2-3 раза).			«Порвненной дорожке» «Найди свой домик»
II	Ходьба в колонне по одному, через некоторое время сигнал: «На прогулку!» и далее ходьба врассыпную по залу.	После ходьбы врассыпную по залу – бег врассыпную; переход на ходьбу в колонне по одному.	без предметов Л.И.П. – М стр. 56		Прыжки через «канавку», выложенную из веревок. S между веревками равно 15-20 см, 6-8 раз.	Катание мячей друг другу, и.п. - сед на пятках. S между детьми = 2м.		«Мой веселый, звонкий мяч» «Наседка и цыпята»
III	Ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Лошадки!», - ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе, переход на обычную ходьбу.	На сигнал: «Бабочки!» - бег в колонне по одному, помахивая руками, как крыльшками.	с мячом Л.И.П. – М стр. 57			«Брось - поймай!». Бросание мяча об пол у носков ног и ловля его двумя руками.	«Медвежата». Ползание на четвереньках в прямом направлении с опорой на ладони и колени.	«Коршун и ттенчики» «Лягушки»
IV	Ходьба и бег между стойками , поставленными по двум сторонам зала (S между стойками равно 50 см).		без предметов Л.И.П. – М стр. 58	Перешагивание попер. правой и левой ногой через шнуры (S между шнурами = 30см) – 3р.			«Муравьишки» Ползание по гимна. скамейке с опорой на ладони и колени (2-3р.)	«Найди свой домик» «Автомобили»

Вторая младшая группа

Апрель

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба и бег в колонне по одному с поворотом в другую сторону по сигналу.		с кубиком Л.И.П. – М стр. 74	Ходьба по гимн. скам. боком приставным шагом , на середине присесть, руки вперед, встать, пройти дальше.	Прыжки через 3-4 «канавки», ширина канавок = 30 см. «Канавки» выложены на некотором расстоянии друг от друга.			«Мой веселый, звонкий мяч» «Наседка и цыпята»
II	Ходьба в колонне по одному, по сигналу: «Жуки полетели!» - бег враспынную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - лечь на спину и махать руками и ногами, как лапками жуки. Затем дети поднимаются и снова летают. Переход на ходьбу.		с косичкой Л.И.П. – М стр. 61		Прыжок в обруч и дальше Повернуться кругом и повторить прыжки.	Катание мячей друг другу, и.п.- сед по-турецки. S между детьми = 2м.		«Лягушки» «Кролики»
III	Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Великаны!» - ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	Бег в колонне по одному.	без предметов Л.И.П. – М стр. 62			Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Медвежата за малиной». Ползание на четвереньках в прямом направлении с опорой на ладони и ступни.	«Найди свой домик» «Автомобили»
IV	Ходьба в колонне по одному, сигнал: «Воробышки!» остановиться, сказать «Чик-чирик», продолжить ходьбу. Сигнал: «Лягушки!» - присесть, руками коснуться пола между ног.	Бег в умеренном темпе, на сигнал: «Лошади!» - бег с подскоком	с обручем Л.И.П. – М стр. 63	Ходьба по гимн. скам., свободно балансируя руками , в конце скамейки выполнить шаг вперед вниз.			Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола (h = 50 см).	«Лохматый пес» «Найди свой цвет»

Вторая младшая группа**Май**

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную по залу. Ходьба и бег чередуются. Закончить ходьбой в колонне по одному.		с кольцом (от кольцеброса) Л.И.П. – М стр. 65	Ходьба по гимна. скамейке руки на поясе, в конце скамейки выполнить шаг вперед вниз (2раз.)	Прыжки через 5-6 шнуров, 5 между ними 40 см (2 раза).			«Кот и воробышки» «Кролики»
II	Ходьба и бег между стойками, поставленными по двум сторонам зала (S между стойками равно 50 см).		с мячом Л.И.П. – М стр. 66		«Парашютики». Прыжки с гимна. скам. («самолетов») на полусогнутые ноги (3-4 раза).	Дети распределяются на гр. по 4-5 человек; садятся на пятки и катают мяч друг другу в произвольном порядке.		«Автомобили» «Кориун и цыплята»
III	Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Пчелки!» - дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!». Переходят на ходьбу врассыпную и далее в колонну по одному.		с султанчикам и Л.И.П. – М стр. 67			Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Жучки» Ползание по гимна. скамейке с опорой на ладони и колени (2-3р.).	«Мыши в кладовой» «Найди свой цвет»
IV	Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу.	Бег в медленном темпе 50 с	без предметов Л.И.П. – М стр. 68	Ходьба с перешагиванием через рейки лесенки, положенной на пол.			Влезание на гимнастическую стенку (на 3-4 рейки) и слезание с нее . Уделить внимание правильному хвату за перекладину.	«Огуречик», «Огуречик» «Поросенок» «Поросенок»

Средняя группа

Задачи:

1. Развивать физические качества (силовые, скоростные, в том числе гибкость, выносливость, координацию);
 - формировать у детей потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании,
 - развивать такие физические качества, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук,
 - развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценку при выполнении движений;
 - развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса к спорту;
2. Формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
III	Построение в шеренгу по одному. Ходьба обычная в колонне по одному.	Бег в колонне по одному в среднем темпе.	Без предметов. Л.И.П - Ср Стр. 20	Ходьба по шнуру, положенному прямо.	_____	Катание мяча друг другу с $S = 2$ м из положения сидя, ноги врозь.	Ползание на четвереньках по прямой	«Воробышки и автомобиль»
IV	Построение в шеренгу по одному. Ходьба обычная в колонне по одному.	Медленный бег 1 мин	С большим мячом. Л.И.П.- Ср Стр.25	Ходьба с пешагиванием через мячи ($d = 15$ см)	_____	_____	Ползание на четвереньках между стойками – «большие собачки».	«Найди себе пару»
				_____	_____	Катание мяча в «ворота» (стойки). S до стоек = 1,5 м	Подлезание под дугу на четвереньках.	

Средняя группа

Октябрь

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба в колонне по одному. Ходьба врассыпную. Учить быстро находить свое место в колонне после ходьбы и бега врассыпную.	Бег в колонне по одному. Бег врассыпную.	с косичкой Л.И.П.-Ср. стр. 30	Ходьба по шнуру, представляя пятку одной ноги к носку другой (2-3 раза) ____//____ по шнуру, положенному зигзагообразно.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на 3 м (2-3 раза) ____//____ на 4 м (2-3 раза)			«Огуречик, огуречик..» «Цветные автомобили»
II	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба со сменной темпа по сигналу.	Бег с изменением темпа по сигналу.	без предметов Л.И.П.-Ср. стр. 33		Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров (3-4 раза). Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи положены вплотную друг к другу) (2-3 раза).	Прокатывание мячей друг другу (S между шеренгами 2м), стойка на коленях. Катание мячей между стойками, поставленными в один ряд (2-3 раза)		«Лохматый пес» «Мыши в кладовой»

<p>III</p>	<p>Ходьба с разным положением рук: - вверх, - в стороны, - на пояс, - на плечи.</p>	<p>Медленный бег 1 мин.</p>	<p>с большим мячом Л.И.П.- Ср. стр. - 35</p>			<p>Катание мячей между шнурами, полуженными параллельно друг другу – «по дорожке» (3-4 раза)</p>	<p>Ползание на четвереньках под дугами, поставленными в один ряд (3-4 раза) - «Пролезь в норку»</p>	<p>«Огуречик, огуречик..» «Воробышки и кот»</p>
<p>IV</p>	<p>Ходьба «змейкой» между стойками.</p>	<p>Медленный бег 1 мин 10 сек (по одной стороне зала между стойками)</p>	<p>с кеглей Л.И.П.- Ср. стр. - 36</p>	<p>Ходьба по гимн. скам., руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, руки на пояс, пройти до конца скам. и сойти, не спрыгивая (3-4 раза).</p>			<p>Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, h=50см (3-4 раза). Лазанье под дугу, h=50см, не касаясь руками пола (3-4 раза).</p>	<p>«Найди свой домик» «Цветные автомобили»</p>

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках. Ходьба со сменой темпа по сигналу.	Бег с изменением темпа по сигналу.	с кубиком Л.И.П. - Ср. стр. 39	Ходьба по гимн. скам., перешагивая через кубики, поставленные на S двух шагов ребенка. (3-4 раза).	Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в один ряд. (3-4 раза).			«Мыши в кладовой» «Найди свой цвет»
II	Ходьба с выполнением «фигуры» по сигналу: «Цапли» - на носках; «Зайчики» - прыжки на двух ногах; «Аист» - стойка на одной ноге.	Бег в колонне по одному. Бег по узкой дорожке между линиями («по тропинке»). S = 60 см	без предметов Л.И.П. - Ср. стр. 41		Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров (1ряд), далее параллельно 2 ряд из 5-6 шнуров. (3-4 раза).	Катание мяча «в ворота» с S = 1,5-2 м. Прокатывание мячей под дугу с целью сбить кеглю (S = 2 м). Обратить внимание на силу толчка и точность.		«Огуречик, огуречик» «Воробьишки и кот»

III	Ходьба в колонне по одному. Ходьба враспынную.	Бег в колонне по одному. Бег враспынную.	с малым мячом Л.И.П.- Ср. стр. 43		Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. (10-12 раз). Учить рассчитывать силу толчка и высоту броска.	Ползание по гимн. скам. с опорой на ладони и колени (3-4 раза). Ползание на четвереньках между стойками с мешочком на спине – «верблюды в пустыне» (3-4 раза).	«Цветные автомобили» «У медведя во бору»
IV	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен. Повороты направо, налево переступанием	Медленный бег 1 мин., 15 сек.	с флажками Л.И.П.- Ср. стр. 45	Ходьба по гимн. скам. боком приставным шагом, руки на поясе. (2-3 раза). // // // на середине скамейки приставно, руки – вперед, затем встать и пройти дальше.		Ползание в прямом направлении с опорой на ладони и ступни – «медвежья лапа» (2-3 раза).	«Мыши в кладовой» «Найди свой цвет»

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба мелким и широким шагом («карлики» и «великаны»).	Бег в колонне по одному, не срезая углы.	с платочком Л.И.П. - Ср. стр. 48	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнаст. скамейке, перешагивая через кубики (2-3 раза).	Учить прямому галопу «Лошадки» - прямой галоп на гимнастических палках.			«Воробышки и кот» «Кролики»
II	Ходьба в колонне по одному на носках («цапли»), на пятках («вороны»).	Бег в среднем темпе.	с малым мячом Л.И.П. - Ср. стр. 50		Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч (S) между обручами = 40 см) – 3 раза.	Катание мяча между круглыми модулями – 3 раза Катание мяча между парал. линиями – толчок должен быть сильным- 3 раза.		«Цветные автомобили» «У медведя во бору»

III	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени.	Медленный бег 1 мин 30 сек	без предметов Л.И.П.- Ср. стр. 52			Учить отбивать мяч двумя руками, стоя на месте.	Подлезание под палку, поднятую на h = 45см (3-4 раза). Ползание по наклонной доске на четвереньках, доска закреплена на 3-й рейке (3-4 р.)	«Найди свой цвет» «Самолеты»
IV	Ходьба в колонне по одному. Ходьба врассыпную.	Бег в колонне по одному. Бег врассыпную	с кубиками Л.И.П.- Ср. стр. 55	Ходьба по гимн. скам. боком поставным шагом, руки за головой. (3-4 раза). Ходьба по гимн. скам., руки в стороны. На середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше (3-4 раза).			Ползание с опорой на ладони и стопы по наклонной доске, закрепленной на 2-й рейке В конце доски встать и спуститься вниз шагом (3-4 раза).	«Воробышки и кот» «Кролики»

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
II	Ходьба обычная в колонне по одному со сменной темпа по сигналу.	Бег в колонне по одному со сменной темпа по сигналу.	с обручем Л.И.П.- Ср. стр. 58	Ходьба по наклонной доске прямо (2-3 раза). Ходьба по наклонной доске боком приставными шагами (2-3 раза).	Прыжок в высоту с места (2-3 раза). Прыжки в длину последовательно через шнуры (6-7 шт.) (2-3 раза).			«У медведя во бору» «Самолеты»
III	Ходьба обычная в колонне по одному со сменной направления движения по сигналу.	Бег в колонне по одному со сменной направления движения по сигналу.	с мячом Л.И.П.- Ср. стр. 59		Учить вспрывгивать на предмет h = 20 см (на мат) с места, отталкиваясь двумя ногами (3 раза).	Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. Отбивание мяча о пол одной рукой, стоя на месте.		«Найди свой цвет» «Лошадки»

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
IV	Ходьба и бег в колонне по одному чередуются с ходьбой и бегом враспынную.		с косичкой Л.И.И. - Ср. стр. 61			Отбивание мяча о пол одной рукой, стоя на месте. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу ($S = 2 \text{ м}$).	Учить детей ползать по гимн. скам. на животе, подтягиваясь руками (3 раза).	«Кролики» «Птички и кошка»

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба в колонне по одному на носках («аисты»), на пятках («голуби»).	Медленный бег 1 мин 30 сек	с гимнастической палкой Л.И.П.- Ср. стр. 71	Ходьба по гимнастич. скамейке с палкой за головой на плечах, следить за осанкой (2-3 раза).	Прыжки в длину с места. Обращать внимание на и.п. и момент приземления (2-3 раза).			«Самолеты» «Медведь»
II	Ходьба обычная в колонне по одному со сменой направления движения по сигналу.	Бег в колонне по одному со сменой направления движения по сигналу.	с обручем Л.И.П.- Ср. стр. 63		Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч (S между обручами = 50 см) – 3 раза.	Бросание мяча другу двумя руками из-за головы (S = 2 м). Учить сочетать направление и силу броска.		«Птички и кошка» «Лошадки»

III	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен. Повороты кругом на месте переступанием	Бег в колонне по одному в среднем темпе.	без предметов Л.И.П.- Ср. стр. 65			Метание мешочков в корзину правой (левой) рукой снизу (S = 2 м). — // — // — сверху от плеча	Ползание по гимн. скам. на животе, подтягиваясь руками (3 раза).	«У медведя во бору» «Воробышки и автомобиль»
IV	Ходьба мелким и широким шагом («гномы» и «великаны»).	Бег в колонне по одному со сменой ведущего.	с мячом Л.И.П.- Ср. стр. 69	Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2-3 раза) — // — // — по шнуру, положенному зигзагообразно.			Пролезание в обруч, приподнятый от пола на высоту 10 см (3-4 раза)	«Медведь» «Кролики»

Средняя группа

Март

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба в колонне по одному на носках («журавли»), на пятках («гачи») в прямом и обратном направлении.	Бег в колонне по одному в прямом и обратном направлении	без предметов Л.И.П.- Ср. стр. 73	Ходьба с мешочком на голове по прямой до ориентира (2-3 раза).	Прыжки через кубики на двух ногах (2-3 раза). Прыжки через малые круглые модули, h=10см (2-3 раза).			«Птички и кошка» «Лиса и куры»
II	Ходьба в колонне по одному, «змейкой» между стойками по двум сторонам зала.	Бег в колонне по одному, «змейкой» между стойками по двум сторонам зала.	с большим мячом Л.И.П.- Ср. стр. 76		Прыжки с зажатым мячом между ног по прямой (2-3 раза).	Бросание мяча друг другу двумя руками из-за головы (S = 2 м). Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. (10-12 раз).		«Лошадки» «Воробышки и автомобили»

III	<p>Ходьба в колонне по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении и ходьба парами.</p>	<p>Бег в колонне по одному. Бег парами.</p>	<p>с обручем Л.И.П.- Ср. стр. 74</p>		<p>Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. S между детьми = 2 м. Дети ловят мяч после отскока об пол.</p>	<p>Ползание с опорой на ладони и стопы по наклонной доске, закрепленной на 3-й рейке. В конце доски встать и спуститься вниз шагом 3-4 раза.</p>	<p>«Медведь» «Зайцы и волк»</p>
IV	<p>Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен. Повороты кругом на месте переступанием. Ходьба в обратном направлении.</p>	<p>Бег в колонне по одному в прямом и обратном направлении</p>	<p>с флажками Л.И.П.- Ср. стр. 78</p>	<p>Ходьба с мешочком на голове по прямой до ориентира (2-3 раза). Ходьба с мешочком на голове по доске (2-3 раза).</p>		<p>Лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек, приставным шагом.</p>	<p>«<i>Лиса и куры</i>» «<i>Найди свой цвет</i>»</p>

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба в колонне по одному на носках («цапли»), на пятках («грачи»).	Бег в колонне по одному со сменной темпа по сигналу.	с мячом (d = 15 см) Л.И.П.- Ср. стр. 84	Бег по наклонной доске вверх и вниз (h = 35 см) 3-4 раза.	Прыжки с зажатым мячом между ног по прямой – «пингвины» (2-3 раза). — // — // — врассыпную по залу.			«У медведя во бору» «Бездомный заяц»
II	Ходьба и бег в колонне по одному со сменной ведущего.		с кеглей Л.И.П.- Ср. стр. 82		Прыжки через малые круглые модули (h = 10 см) – 3-4 раза	Метание вертикальную мишень (S до мишени = 1,5 м) правой и левой рукой. — // — // — Обращать внимание на правильное и.п.		«Зайцы и волк» «Пастух и стадо»

III	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен.	Медленный бег 1 мин 30 сек	без предметов Л.И.П.- Ср. стр. 81		Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. S между детьми = 2 м. Дети ловят мяч после отскока об пол.	Лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек, приставным шагом.	«Бездомный заяц» «Перелет птиц»
IV	Ходьба в колонне по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении и ходьба парами.	Бег в колонне по одному. Бег парами.	с палкой Л.И.П.- Ср. стр. 91	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах, следить за осанкой (2-3 раза).		Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой приставным шагом вправо по 2-й рейке. ___//___ вправо, затем влево по 3-й рейке.	«Пастух и стадо» «Автомобили»

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба и бег парами. Перестроение в колонну по одному и затем в три колонны для ОРУ.		без предметов Л.И.П.- Ср. стр. 88	Бег по наклонной доске вверх и вниз (h = 35 см) 3-4 раза.	Прыжки в длину последовательно чередуя рез шнуры (6-7 шт.), S между шнурами = 50 см (3-4 раза). Прыжки в длину с места (2-3 раза).			«Цветные автомобили» «Сбей кеглю»
II	Ходьба и бег в колонне по одному со сменой ведущего.		с кубиком Л.И.П.- Ср. стр. 90		Вспрыгивание на предмет h = 20 см (на мат) с места, отталкиваясь двумя ногами (3 раза). Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч (S между обручами = 50 см) -3раза.	Метание в вертикальную мишень (S до мишени = 1,5 м) правой и левой рукой (способ – от плеча).		«Перелет птиц» «Кролики»

III	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен.	Медленный бег 1 мин 35 сек	с косичкой Л.И.П.- Ср. стр. 91			Бросание мяча друг другу двумя руками снизу (S = 2 м). — // — // — из-за головы.	Лазанье по гимнастической стенке приставным шагом. Перелазание с одного пролета гимнаст. стенки на другой приставным шагом вправо (влево) по 3-й рейке.	«Птички и кошка» «Найди себе пару»
IV	Ходьба и бег в колонне по одному чередуются с ходьбой и бегом враспынную.	с мячом Л.И.П.- Ср. стр. 92	Ходьба с мешочком на голове по доске (2-3 раза). Ходьба с мешочком на голове по гимнастич. скамейке (2-3 раза).			Ползание по гимн. скам. с опорой на ладони и ступни – «медвежата» (2-3 раз). Ползание по гимн. скам. на животе, подтягиваясь руками (2-3 раза).	«Медведь» «Самолеты»	

Старшая группа

Задачи:

1. Развивать физические качества (силовые, скоростные, в том числе гибкость, выносливость, координацию);
 - развивать умение прыгать в длину, в высоту, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, сохранять равновесие при приземлении;
 - формировать у детей потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
 - развивать физические качества, способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук;
 - развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценку при выполнении движений;
 - развивать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
 - развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса к спорту;
2. Формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
III	Учить быстро строиться в шеренгу, в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Ходьба врассыпную.	Бег в колонне по одному. Бег врассыпную.	без предметов Л.И.П.- Стр.15	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться и пройти дальше(2-3р.)	Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед прямо (2-3 раза). Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперед между предметами (3раза).		Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на ладони и колени (2-3раза). __ // __ опираясь на предплечья и колени (2-3 раза)	«Самолеты» «Зайцы и волк»
IV	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба «змейкой» между предметами. Ходьба, высоко поднимая колени.	Бег «змейкой» в чередовании с ходьбой.	с мячом (d=10 см) Л.И.П.- Стр.19	Ходьба по гимнастической скамейке прямо с перешагиванием через кубики (2-3 раза). __ // __		Упражняться в подбрасывании мяча (d=10 см) вверх двумя руками (10-12 раз) Перебрасывание больших мячей друг другу, стоя в шеренгах двумя руками снизу (S между детьми =2,5м)	Ползание с мешочком на спине с опорой на ладони и колени (2-3 р.) __ // __	«Медведь» «Бездомный заяц»

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Построение в шеренгу, про-верка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба высоко поднимая колено.	Бег в колонне по одному в среднем темпе 1 мин.	без предметов Л.И.П. - Ст. стр. 28	Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, пешагающая через кубики, поставленные на S = 3 шагам ребенка (2-3 раза)	Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч, положенные на S = 40 см один от другого (2-3 раза)	Метание мяча (d = 6см) в корзину (S = 2м) правой (левой) рукой снизу (2 раза) — // — // — от плеча (S = 3 м), (2 раза)		«Медведь» «Не оставайся на полу»
II	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Построение в колонну по два, по три.	Бег с высоким подниманием колена – «цирковые лосадки».	с гимнастической палкой Л.И.П.- Ст. стр. 30		Прыжки по прямой на правой (левой) ноге до предмета (3-4раза) — // — // — между стойками, поставленными в одну линию (2-3 раза)	Перебрасывание больших мячей друг другу, стоя в шеренгах двумя руками из-за головы (S между детьми = 2,5м)	Ползание на четвереньках между стойками (3-4 раза) — // — // — с мешочком на спине (3-4 раза)	«Самолеты» «Бездомный заяц»

III	<p>Ходьба в колонне по одному со сменой положений рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вверх, - в стороны, - на пояс, - на плечи, - «полочкой». <p>Ходьба врассыпную.</p>	<p>Бег в колонне по одному.</p> <p>Бег врассыпную.</p>	<p>с малым мячом</p> <p>Л.И.П.– Ст. стр. 33</p>	<p>Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики (2-3 раза).</p> <p>— // — // — через круглые модули (d = 20 см, h = 10 см).</p>		<p>Учить подбрасывать мяч одной рукой, ловить двумя мя.</p>	<p>Подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола (2-3 раза).</p> <p>Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (2-3 раза).</p>	<p>«Зайцы и волк»</p> <p>«Сделай фигуру»</p>
IV	<p>Ходьба в колонне по одному высоко поднимая колено.</p> <p>Переход на обычную ходьбу с выполнением фигуры по сигналу.</p>	<p>Повторить бег в среднем темпе 1 минуту.</p>	<p>с обручем</p> <p>Л.И.П.– Ст. стр. 36</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках, на середине присесть, коснуться мячом скамейки и пройти дальше (2-3 раза).</p>	<p>Прыжки между стойками, поставленными в одну линию, с мячом в руках на правой (левой) ноге (2-3 раза).</p>		<p>Подлезание под дугу прямо с мячом в руках в группировке (2-3 раза)</p> <p>Пролезание в обруч прямо с мячом в руках в группировке (2-3 раза).</p>	<p>«Найди себе пару»</p> <p>Эстафета «Перемени предмет»</p>

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу. Равнение в шеренге, в колонне.	Бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу.	с большим мячом Л.И.П.- Ст. стр. 44	Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг (2-3 раза).	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед, по прямой. Прыжки по прямой-два прыжка на левой ноге, два- на правой (2-3р.)	Перебрасывание больших мячей друг другу, стоя в шеренгах двумя руками снизу, затем из-за головы (S между детьми = 2,5м).		«Бездомный заяц» «Гуси-лебеди»
II	Ходьба в колонне по одному; по двум сторонам зала между предметами на носках, на пятках.	Бег в колонне по одному; по двум сторонам зала между предметами.	без предметов Л.И.П.- Ст. стр. 42		Прыжки на двух ногах через шнуры (S между шнурами = 50 см) (3-4 раза) —//—//— правым (левым) боком поочередно (по 2 раза)	Метание мячей в вертикальную цель правой (левой) рукой от плеча. (S = 2,5 м), 2 раза каждой рукой.	Пролезание в обруч прямо с мячом в группах в группировке (4 раза).	«Зайцы и волк» «Сделай фигуру»

III	Ходьба и бег в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу.	с малым мячом Л.И.П.- Ст. стр. 39	Ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны (3-4 раза).	Учить подбрасывать мяч одной рукой, ловить двумя. __ // __ // __ ЛОВИТЬ ПОСЛЕ ХЛОПКА В ЛАДОНИ.	Пролезание через два «тоннеля» («Перекати-поле» ООО «Альма») на четвереньках (по 2 раза).	«Не оставайся на полу» «Быстро возьми»
	Ходьба по наклонной доске боком приставным шагом, руки на поясе (по 2 раза).					
IV	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения «крылышки».	с кубиками Л.И.П.- Ст. стр. 113	Бег по наклонной доске, балансируя руками (h = 40 см) (4 раза).	Прыжки на двух ногах через шнуры (S между шнурами = 50 см) правым (левым) боком поочередно (по 2 раза).	Ходьба по 3-й рейке гимнастической стенки с одного пролета на другой, спуск вниз. (4 раза).	«Бездомный заяц» «Гуси-лебеди»
	Непрерывный бег в среднем темпе 1 мин 15 сек					

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба приставным шагом в правую (левую) стороны, руки на поясе.	Бег в колонне по одному чередуется с бегом с высоким подниманием колен <i>«Цирковые лошадки».</i>	с обручем Л.И.П.- Ст. стр. 49	Сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры – по рейке гимнастич. скамейки. (3 раза).	Перепрыгивание боком через шнур, положенный вдоль одной стороны зала, продвигаясь вперед (3 раза). Прыжок в длину с места (3 раза).	Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя после хлопка в ладоши.		<i>«Самолеты»</i> «Мороз - Красный Нос»
II	Ходьба в колонне по одному, на сигнал остановиться и выполнить одну из фигур: <i>«Аист!»</i> , <i>«Лягушка!»</i> , <i>«Павлин!»</i> .	Бег обычный в среднем темпе чередуется с бегом на носках.	с флажками Л.И.П.- Ст. стр. 51		Прыжки на двух ногах через бруски с паузой, S между брусками = 50см (2-3 раза).	Отбивание мяча о пол, стоя на месте. Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед.	Ползание по гимн. скам. на животе, подтягиваясь руками, хват с боков скамейки (3 раза).	«Не оставайся на полу» <i>«Быстро возьми»</i>

III	Ходьба в колонне по одному высоко поднимая колени. По сигналу «Кругом - марш!» выполнить поворот назад и продолжить ходьбу. Переход на обычную ходьбу.	Непрерывный бег в среднем темпе 1мин 30 сек	без предметов Л.И.П.- Ст. стр. 53	Ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой (3 раза). — // — // — по шнуру, положенному зигзагообразно (3 раза).		Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах двумя руками из-за головы (S между детьми = 2,5м).	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») (2-3 раза).	«Сделай фигуру» «Не попадись»
IV	Ходьба в колонне по одному. Ходьба враспынную.	Бег в колонне по одному. Бег враспынную.	с гимнастической палкой Л.И.П.- Ст. стр. 116	Ходьба по гимн. скам., перешагивая через набивные мячи, сохраняя правильную осанку и равновесие (3 раза).	Прыжки между стойками, поставленными в одну линию, на правой (левой) ноге (3 раза). Прыжки на 2-х ногах между стойками с мешочком, зажатым между колен (3 раза).	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке (3 раза). Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») (3 раза).	«Гуси-лебеди» «Мороз-Красный Нос»	

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
II	Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках.	Непрерывный бег в среднем темпе 1мин 30 сек в прямом и обратном направлении.	без предметов Л.И.П.- Ст. стр. 55	Ходьба по гимнастическим скамьям, прямо с мешочком на голове (2-3 раза) __//__//__ боком приставными шагами (2-3 раза)	Прыжок в высоту с места, доставая флажок (2-3 раза) Прыжки по прямой – 2 прыжка на правой ноге, два – на левой (2-3 раза)	Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед.		«Быстро возьми» «Не попадись»
III	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в полуприседе.	Бег в колонне по одному. Бег враспынную.	с кубиком Л.И.П.- Ст. стр. 59		Прыжки на 2-х ногах через шнуры (S между шнурами = 50см) правым (левым) боком поочередно. Прыжки из обруча в обруч на 2-х ногах (S=40 см).	Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах двумя руками от груди (S между детьми = 2,5м).	Подлезание под дугу прямо и боком (3 раза). Подлезание под шнур прямо и боком (3 раза).	«Мороз – Красный нос» «Пожарные на учении»

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
IV	Ходьба в колонне по одному со сменной по положению рук. Размыкание на вытянутые руки в стороны.	Челночный бег (5*6)	с косичкой Л.И.П.- Ст. стр. 61	Сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры – по рейке гимнастич. скамейки. (3 раза).		Метание мячей в вертикальную цель правой (левой) рукой от плеча. (S = 2,5 м),	Лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом.	«Сделай фигуру» «Мышеловка»

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках. Ходьба перекатом с пятки на носок.	Непрерывный бег в среднем темпе 1мин 40 сек в прямом и обратном направлении.	с гимнастической палкой Л.И.П.- Ст. стр. 68	Ходьба по гимнаст. скам. прямо с мешочком на голове (2-3 раза). // // боком приставными шагами (2-3 раза).	Прыжки на 2-х ногах через бруски с паузой, S между брусками = 50см (2-3 раза). Прыжки через бруски правым (левым) боком (2-3 раза).	Метание мешочка с песком в корзину (S = 2,5 м) правой (левой) рукой снизу.		«Не попадись» « Мы – веселые ребята »
II	Ходьба в колонне по одному, на сигнал остановиться и выполнить одну из фигур: «Цапля!», «Лягушка!», «Страус!».	Бег в колонне по одному с перепрыгиванием через шнуры по одной стороне зала.	с большим мячом Л.И.П.- Ст. стр. 70		Прыжки по прямой на 2-х ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (3 раза).	Забрасывание мяча в баскетбольную корзину двумя руками от груди с места.	Ползание по гимнаст. скам. с опорой на ладони и ступни (3 раза). Ходьба по 4-й рейке гимнастической стенки с одного пролета на другой, спуск вниз (3 раза).	«Мороз – Красный нос» «Мышеловка»

III	Ходьба в колонне по одному высоко поднимая колено <i>под музыку</i> .	Бег <i>под музыку</i> .	ОРУ <i>под музыку</i>	« Переправа » Ходьба по гимн. скам., прокатывая перед собой мяч двумя руками.	« Связисты » Прокатывание мяча двумя руками между стойками.	« Ловкие и быстрые! » Ползание по гимн. скам. на животе, подтягиваясь руками	« Наша армия » «Пожарные на учении»
				Ходьба по гимн. скам. с перешагиванием через набивные мячи с мячом в руках.			
IV	Ходьба в колонне по одному. Ходьба перекатом с пятки на носок. Размыкание на вытянутые руки вперед в колонне.	Бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу.	без предметов Л.И.П.- Ст. стр. 73	Стоять на полу на одной ноге, вторая – поднята в сторону. Поменять ногу (2 раза каждой ногой).	Прыжки через бруски правым (левым) боком (2-3 раза).	Пролезание через два «тоннеля» («Перекати-поле» ООО «Альма») на четвереньках (2-3 раза).	«Мы – веселые ребята» « Охотники и зайцы »
				__//__//__ вторая нога поднята вперед.			

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках. Ходьба в полуприседе.	Бег в колонне по одному в среднем темпе. Бег на носках.	с малым мячом Л.И.П.- Ст. стр. 77	Ходьба по наклонной доске прямо и боком, руки в стороны (2-3 раза). Бег по наклонной доске вверх, балансируя руками (2-3 раза).	Прыжки из обруча в обруч на одной ноге (обручи лежат вплотную друг к другу) (2-3 раза).	Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя после 1-2 хлопков в ладоши. Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед.		«Не попадись» «Совушка»
II	Ходьба в колонне по одному с построением в пары и обратн.	Бег в колонне по одному, на ходу пересядая в пары и обратн.	без предметов Л.И.П.- Ст. стр. 79		Прыжки по прямой – 2 прыжка на правой ноге, два – на левой (3-4 раза) Прыжки из обруча в обруч на одной ноге (3-4 раза).	Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед и забрасывание мяча в баскетбольную корзину двумя руками от груди. ___ // ___ // ___ с мешочком на спине.	Ползание на четвереньках между круглыми большими модулями (3-4 раза)	«Охотники и зайцы» «Автомобили»

III	Ходьба в колонне по одному со сменной положеня рук. Ходьба враспынную.	Бег враспынную. Бег в колонне по одному.	с мешочком с песком Л.И.П.- Ст. стр. 81	Стойка на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене – мешочек с песком. 2 раза каждой ногой.		Метание мешочка с песком в вертикальную цель правой (левой) рукой от плеча, S = 3 м	Лазанье по гимнастической стенке чередуясь шашимся шагом.	«Совушка» «Мяч водящему»
IV	Ходьба в колонне по одному с построением в пары и обратно.	Бег в колонне по одному, на ходу пере-страиваясь в пары и обратно.	с обручем Л.И.П.- Ст. стр. 83	Ходьба по гимн. скам., на середине повернуться кругом и пройти дальше (3 р.). Ходьба по гимн. скам. боком приставным шагом, на середине приставить, встать и пройти дальше (3 р.).	Прыжки в высоту с разбега, h = 30 см __ // __ // __ h = 40 см		Пролезание через два «тоннеля» («Перекаিপоле» ООО «Альма») на четвереньках (3 раза).	«Карусель» «Гуси-лебеди»

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен. Ходьба в полуприседе.	Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колено – «лошадки».	без предметов Л.И.П.- Ст. стр. 92	Ходьба по гимна. скам. с наклонами, раскладывая и собирая массажные мячи (3 раза).	Прыжок в длину с места (3 раза). Прыжок в длину с разбега – учить сочетать разбег и толчок (3 раза).	Подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя после 1-2 хлопков в ладоши. Отбивание мяча о пол, стоя на месте (не менее 10 раз подряд).		«Мышеловка» «Горелки»
II	Чередование ходьбы в колонне по одному с прыжками через шнур на 2-х ногах справа и слева от него.	Непрерывный бег в среднем темпе 1 мин 40 сек в прямом и обратном направлениях.	со скакалкой Л.И.П.- Ст. стр. 88		Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед.	Метание мешочка с песком в корзину (S = 3 м) правой (левой) рукой снизу – по 2 раза каждой рукой.	Ползание по гимна. скам. с опорой на ладони и ступни (3-4 раза). Ползание по гимна. скам. на животе, подтягиваясь руками (3-4 раза).	«Мы – веселые ребята» «Карусель»

III	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны и обратно.	Чередование обычного бега с бегом на носках.	с малым мячом Л.И.П.- Ст. стр. 90	Ходьба по гимнастической скамейке, прокатывая перед собой мяч двумя руками (3 р.)	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мячом в руках (3 раза).	Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя при этом мячом о пол скамейки и ловля его двумя руками (3 раза).	Подлезание под дугу прямо и боком с мячом в руках (3 раза).	«Охотники и зайцы» «Медведи и пчелы»
				Ходьба по гимнастической скамейке, прокатывая перед собой мяч двумя руками (3 р.)	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мячом в руках (3 раза).	Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя при этом мячом о пол скамейки и ловля его двумя руками (3 раза).	Подлезание под дугу прямо и боком с мячом в руках (3 раза).	«Охотники и зайцы» «Медведи и пчелы»
IV	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны и обратно.	Челночный бег (5*6).	с гимнастической палкой Л.И.П.- Ст. стр. 86	Ходьба по гимнастической скамейке, прямо с мячом на шпалочке на голове (2-3 раза).	Ходьба по гимнастической скамейке, прямо с мячом на шпалочке на голове (2-3 раза).	Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя при этом мячом о пол скамейки и ловля его двумя руками (3 раза).	Пролезание под скамейкой, лежа на животе (2-3 раза).	«Автомобили» «Мяч по кругу»
				Ходьба по гимнастической скамейке, прямо с мячом на шпалочке на голове (2-3 раза).	Ходьба по гимнастической скамейке, прямо с мячом на шпалочке на голове (2-3 раза).	Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя при этом мячом о пол скамейки и ловля его двумя руками (3 раза).	Пролезание под скамейкой, лежа на животе (2-3 раза).	«Автомобили» «Мяч по кругу»

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнения «крылышки». Изменить направление движения по сигналу.	Бег в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу.	без предметов Л.И.П.- Ст. стр. 95	Стоять на гимн. скам. на одной ноге (счет до 5), чередовать правую и левую ногу.	Прыжки по прямой – 3 прыжка на правой ноге, 3 – на левой (3 раза). Прыжки между стойками на одной ноге (3 раза).	Метание мячей в вертикальную цель правой (левой) рукой от плеча. (S = 3 м),		«Горелки» «Хитрая лиса»
II	Ходьба с перегибанием через шнуры по одной стороне зала. Ходьба враспынную.	Бег с перегибанием через шнуры по другой стороне зала. Бег враспынную.	с флажками Л.И.П.- Ст. стр. 96		Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед.	Ходьба по гимн. скам., ударяя при этом мячом о пол сбоку от скамейки и ловля его двумя руками (3 раза).	Лазанье по гимнастической стенке, подни-маясь вверх по диагонали с пролета на пролет, спуск вниз.	«Медведи и пчелы» Эстафета с мячом «Быстро и точно»

III	Ходьба в колонне по одному; по двум сторонам зала между предметами на носках, на пятках.	Бег в колонне по одному; по двум сторонам зала между предметами.	с малым мячом Л.И.П.- Ст. стр. 98	Кружение парами, держась за руки в одну и другую стороны (5-10 сек).		Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед и забрасывание мяча в баскетбольную корзину двумя руками от груди. // __ // __ из-за головы.	Подлезание под дугу прямо с мячом в руках (3 раза).	«Хитрая лиса» « <i>Караси и щука</i> »
							__ // __ // __ в обруч (3 раза).	
IV	Ходьба в колонне по одному высоко поднимая колено <i>под музыку</i> .	Бег <i>под музыку</i> .	с обручем Л.И.П.- Ст. стр. 100	Стоять на гимнастической скамье на одной ноге (счет до 5), чередовать правую и левую ногу.	Вспрыгивание на предмет $h = 30$ см (на мат) с места, отталкиваясь двумя ногами (3 раза).	Пролезание под скамейкой, лежа на животе (2-3 раза).	«Мяч по кругу» « <i>Найди себе пару</i> »	
				Кружение парами, держась за руки в одну и другую стороны (5-10 сек).		Лазанье по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет, спуск вниз.		

Подготовительная к школе группа

Задачи:

1. Развивать физические качества (силовые, скоростные, в том числе гибкость, выносливость, координацию);
 - развивать умение прыгать в длину, в высоту, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, сохранять равновесие при приземлении;
 - формировать у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
 - развивать физические качества, способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук;
 - развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценку при выполнении движений;
 - развивать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
 - развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса к спорту;
2. Формировать начальные представления о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.

Подготовительная к школе группа

Сентябрь

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
III	<p>Построение в шеренгу, равнение в шеренге. Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба на носках, на пятках.</p>	<p>Бег в колонне по одному.</p>	<p>без предметов Л.И.П.- П. стр. 9</p>	<p>Ходьба по гимн. скам. прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на голове. (2-3 раза)</p>	<p>Прыжки на 2-х ногах через рез шнуры, не останавливаясь (2-3 раза)</p>	<p>Подбрасывание мяча (d=10 см) вверх одной рукой, ловля - двумя.</p>	<p>Ползание на четвереньках по гимнастич. скамейке с мешочком на спине (2-3 раза)</p>	<p>«Не оставайся на полу», «Совушка»</p>
IV	<p>Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен и с изменением направления движения по сигналу.</p>	<p>Бег в среднем темпе до 1 мин 30 сек</p>	<p>с малым мячом (d = 10 см) Л.И.П. – П. стр. 15</p>	<p>Стоять на одной ноге, закрыв глаза (в руках – мяч). Ходьба по гимн. скам. боком приставным шагом с мешочком на голове (2-3раза).</p>	<p>Прыжки на 2-х ногах между стойками (S) между стойками = 40 см (2-3 раза).</p>	<p>Подбрасывание мяча (d=10 см) вверх одной рукой, ловля – двумя, перед ловлей мяча хлопнуть в ладоши 1-2 раза.</p>	<p>Ползание на четвереньках назад по гимнастической скамейке. (2-3 раза).</p>	<p>«Бездомный заяц» «Гуси-лебеди»</p>

Подготовительная к школе группа

Октябрь

недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен. Ходьба скрестным шагом. Перестроение в колонну по три.	Бег в среднем темпе в колонне по одному чередовать с бегом на носках.	без предметов Л.И.П – П. стр. 20	Ходьба по гимн. скамейке, посередине пролезть в обруч в группировке; учить сохранять при этом равновесие, провлять решительность (3-4 раза).	Прыжок вверх с разбега, доставая руками мет, подвешенный выше поднятой руки ребенка (3-4р) Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, положенных в шахматном порядке (3-4 раза).	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу (S между детьми = 3 м). __ // __ // __ из-за головы	Ползание	«Не оставайся на полу», «Быстро возьми»
II	Ходьба на носках, на пятках. Ходьба перекатом с пятки на носок. Расчет на 1-2, перестроение из одной шеренги в две.	Бег с ускорением и замедлением движения.	с обручем Л.И.П – П. стр. 23		Прыжок вверх из глубокого приседа на маты, h = 40-45 см (3-4раза)	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди (S между детьми = 3 м) __ // __ // __ из-за головы	Пролезание в обруч правым (левым) боком. (3-4 раза)	«Бездомный заяц» эстафета «Челнок»

III	Ходьба в колонне по одному, по двум сторонам зала – между стойками.	Бег в колонне по одному, по двум сторонам зала – между стойками.	с флажками Л.И.П.– П. стр. 12	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками (2-3 раза).		Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях – «по-медвежьи» (2-3 раза)	«Сделай фигуру» «Гуси-лебеди»
IV	Ходьба в колонне по одному. Ходьба гимнастическим шагом.	Непрерывный бег в среднем темпе 1 мин 40 сек	с мячом Л.И.П.– П. стр. 27	Ходьба по гимн. скам. прямо, затем боком, перешагивая через набивные мячи (2-3 раза). Ходьба по гимн. скам., руки за головой; на середине присесть, руки в стороны; встать, руки за голову и пройти дальше (2-3 р.)	Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (2-3 раза).		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков скамейки (2-3 раза).	«Не попадись» «Быстро возьми»

Подготовительная к школе группа

Ноябрь

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках.	Бег с ускорением и замедлением движением.	со скакалкой Л.П.И. – П стр. 33	Ходьба по гимнастическим скамьям в ладоши перед собой и за спиной (4 раз.) Ходьба по гимнастическим скамьям на середине выполнить поворот кругом, встать и пройти дальше (4р)	Прыжки через короткую скакалку.	Метание «липких» мячей в вертикальную цель (S = 3 м), по 2 раза каждой рукой.		«Гуси-лебеди» «Хитрая лиса»
II	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок	Бег, отводя назад согнутые в коленях ноги. Чередовать с обычным бегом.	без предметов Л.И.П. – П стр. 30		Прыжки на 2-х ногах через шнуры подряд, не оставаясь, S = 50 см (2-3 раза) Прыжки на правой (левой) ноге через шнуры, S = 40 см (2-3 раза).	Бросание мяча друг другу двумя руками из-за головы. Бросание мяча друг другу двумя руками из-за головы, и.п. – сед турецки.	Ползание на четвереньках по наклонной доске, влезание на гимнастическую стенку, ходьба по 4-й рейке приставным шагом с пролета на пролет, спуск вниз (2-3 раза)	«Мышеловка» Эстафета «Поменяй яблоко на апельсин»

III	Ходьба мелким и широким шагом. Ходьба врассыпную.	Бег мелким и широким шагом. Бег врассыпную.	с кубиком Л.И.П. – П стр. 35	Ходьба по канату боком приставным шагом двумя способами: - пятки на полу, носки на канате; - середина стопы на канате (3-4 раза)		Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока от пола (3-4 раза). — // — // — Перед ловлей хлопнуть в ладоши два раза (3-4 раза).	Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек, чередующимся шагом.	«Сделай фигуру» «У природы нет плохой погоды»
IV	Ходьбу в колонне по одному чередовать с ходьбой в полуприседе.	Нерывный бег в среднем темпе 1 мин 50 сек	без предметов Л.И.П. – П стр. 37	Ходьба и бег по наклонной доске, доска закреплена на 3-й рейке) (3-4 раза). Ходьба по гимн. скамейке, посередине пролезть под дугой в группировке (2-3 раза).	Прыжки через короткую скакалку.		Ходьба по 4-й рейке приставным шагом с пролета на пролет, спуск вниз (3-4 раза). Ползание на четвереньках по наклонной доске, в конце встать на ноги и далее ходьба по 4-й рейке приставным шагом с пролета на пролет (2-3 раза).	«Не попадись» «Автомобили»

Подготовительная к школе группа

Декабрь

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен. Ходьба на носках, на пятках.	Бег обычный в среднем темпе чередовать с бегом на носках.	с гимнастической палкой Л.И.П. – П. стр. 50	Ходьба по гимн. скам.: поднимая правую (левую) прямую ногу, хлопнуть под коленом, опуская, развести руки в стороны (2-3 раза).	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, полуженных в шахматном порядке (2-3 раза). Прыжок в длину с места (2-3 раза).	Метание мячей в горизонт. цель (корзину) правой (левой) рукой снизу (S= 3м). __ // __ __		«Хитрая лиса» «Ключи»
II	Ходьба в колонне по одному в полуприседе. Ходьба в приседе , руки на коленях.	Чередование бега в разном темпе: медленный бег, в среднем темпе, быстрый бег.	без предметов Л.И.П. – П. стр. 42		Упражнять в прыжках через бруски (h=13см) – 3-4 раза. Прыжки через бруски правым (левым) боком (3-4 раза).	Ведение мяча, продвигаясь вперед в прямом направлении. __ // __ // __ и забрасывание мяча в баскетбольную корзину.	Упражнять в ползании под дугу в группировке с мячом в руках (3-4 раза). Упражнять в ползании в обруч правым (левым) боком (3-4 раза).	«Мышеловка» «Охотники и зайцы»

III	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен с изменением направления движения по сигналу.	Чередование бега в среднем темпе с бегом, отводя назад согнутые в коленях ноги.	с малым мячом Л.И.П. – П. стр. 45	Ходьба по гимна. скамейке, посередине пролезть в обруч в группировке (2-3 раза).	Ведение мяча и забрасывание его в корзину <i>от груди</i> .	Ползание по гимна. скам. на животе, подтягиваясь руками (2-3 раза).	«У природы нет плохой погоды» «Два Мороза»
				Ходьба по гимна. скамейке, высоко поднимая колени, перешагивая через набивные мячи, руки за голову (2-3 раза)			
IV	Ходьба обычная в умеренном темпе с выполнением упражнения «крылышки» по сигналу.	Непрерывный бег 2 мин в прямом и обратном направлениях.	без предметов Л.И.П. – П. Стр. 47	Ходьба по рейке гимна. скам., приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2-3 раза).	Прыжок вверх из глубокого приседа на маты, h = 40-45 см, и прыжок с этой высоты вниз на полусогнутые ноги (2-3 раза).	Переползание через тоннель «Перекасти-поле» на четвереньках (2-3 раза).	«Не попадись» «Автомобили»
				— // — // —, руки за голову (2-3 раза).			

недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
II	Ходьба на носках, на пятках. Перестроение в три колонны в движении.	Нерывный бег 2 мин, включая бег с высоким подниманием колен.	с кубиком Л.И.П. – П стр. 52	Ходьба по гимн. скам. с хлопком в ладоши на каждый шаг впереди или за спиной (Зраза) — // — // —, на середине вы-полнить поворот кругом, присесть, встать и пройти дальше -Зр.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно (по 2 прыжка) – 3 р. — // — // — (по 3 прыжка) – 3 раза.	Перебрасывание мяча другу двумя руками от груди. — // — // — из-за головы.		«Ключи» «Два Мороза»
III	Ходьба в колонне по одному. Ходьба выпадами.	Чередование обычного бега с бегом, поднимаемая вперед прямые ноги.	с малым мячом Л.И.П. – П стр. 55		Прыжок в длину с места (2-3 раза). Прыжок в длину с разбега – обра-тить внимание на толчок одной ногой и правильное приземление.	Ведение мяча перед собой, двигаясь вперед по кругу. Ведение мяча сбоку от себя, двигаясь вперед по кругу.	Ползание по прямой на ладонях и ступнях – «по-медвежьи» (2-3 раза).	«Хитрая лиса» «Горелки»

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
IV	Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба выпадами.	Челночный бег 5*6.	с косичкой Л.И.П. – П стр. 57	Ходьба по гимн. скам. навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая товарищу.		Прокатывание обручей (d = 80 см) друг другу Катание друг другу набивного мяча (вес 1кг 300г).	Лазанье по гимн. стенке: вверх по одному пролету до 7-й рейки, вниз – по диагонали.	«Мышеловка» «Ловишки с ленточками»

Подготовительная к школе группа

Февраль

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках в прямом и обратном направлении. Размыкание приставным шагом на вытянутые руки в стороны.	Нерывный бег 2 мин в прямом и обратном направлении.	с обручем Л.И.П. – П стр. 59	Ходьба по гимн. скам. прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на голове (2-3 раза). — // — // — боком (2-3 раза).	Прыжок вверх с разбега, до-ставая перед-мет, подвешенный выше поднятой руки ребенка (2-3 раза). Прыжок вверх из глубокого приседа на маты, h = 45 см, (2-3 раза).	Метание мячей в корзину (гор.цель) правой (левой) рукой способом снизу, S= 4м. — // — // — сверху от плеча.		«У природы нет плохой погоды» «Охотники и зайцы»
II	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в приседе.	Бег обычный чередовать с бегом подскоками.	с гимнастической палкой Л.И.П. – П стр. 61		Прыжки через бруски через боком (3-4 раза).	Перебрасывание мяча другу двумя руками из-за головы из и.п. стоя на коленях. — // — // — из и.п. сидя по-турецки.	Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек, чередуя шагом быстро, ритмично.	«Автомобили» «Два Мороза»

Ш	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен (<i>под музыку</i>).	Бег подскоками (<i>под музыку</i>).	<i>под музыку</i> «Эх, атыбаты!»	<p>«Переправа». Ходьба по рейке гимн. скам., приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мячом в руках (2-3 раза).</p> <p>__ // __ // __, мяч за голову (2-3 раза).</p>		<p>«Сбить цель!» Катание мяча в ворота с целью сбить кеглю (S до дуги = 3м) – 2-3раз.</p> <p>Прокатывание мяча по гимн. скам. с целью сбить кеглю, стоящую на конце скамейки (2-3 раза).</p>	<p>«Пролететь под колючей веткой!» Подлезание под дугу в группировке (2-3 раза).</p> <p>«Ловкие и быстрые!» Ползание по гимн. скам. на животе, подтягиваясь руками (2-3 раза).</p>	«Наша армия»
IV	Ходьба в колонне по одному. Ходьба выпадами.	Бег, отводя назад согнутые в коленях ноги.	с мячом Л.И.П. – П стр. 65	<p>Ходьба по гимн. скам.: поднимаемая правую (левую) прямую ногу, хлопнуть под коленом, опуская, развести руки в стороны (2-3 раза).</p> <p>Ходьба по шнуру боком с мешочком на голове (2-3р.)</p>	<p>Прыжки с разбега через 3 барьера поочередно, h = 35 см, (3 раза).</p> <p>Прыжки в высоту с разбега h = 40-50 см.</p>	Ползание на четвереньках по доске, влезание на гимн. стенку и далее ходьба по 4-й рейке приставным шагом с пролета на пролет, спуск вниз (2-3 раза).	«Горелки» «Паук и мухи»	

Подготовительная к школе группа

Март

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках с разными положениями рук.	Нерывный бег 2 мин 15 сек в прямом и обратном направлении.	со скакалкой Л.И.П. – П стр. 76	Ходьба по гимнаст. скам. с приседанием поочередно на правой (левой) ноге, другая махом переносится снизу-сбоку скамьи, в руках – большой мяч (2-3 раза).	Прыжки через скакалку разными способами.	Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. ___//___ и забрасывание мяча в корзину.		«Ключи» «Ловишки с ленточками»
II	Ходьба мелким и широким шагом. Ходьба в полуприседе.	Челночный бег 5*6.	с малым мячом Л.И.П. – П Стр.72		Прыжки на правой (левой) ноге между предметами (3 раза). Прыжки на правой и левой ноге попеременно (по 3 прыжка) (3 раза).	Метание мячей в вертикальную цель (S = 3 м), по 2 раза каждой рукой.	Ползание на четвереньках вперед животом вверх с опорой на ладони и ступни, 4-5 м (2-3 раза). ___//___ спиной вперед, 4 м (2-3 раза).	«Охотники и зайцы» «Каменный лев»

III	Ходьба в колонне по одному с перестроением в пары и обратно.	Бег в колонне по одному, на ходу перебиваясь в пары и обратно.	с флажками Л.И.П. – П стр. 74	Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, руки за голову (2-3 раза).	Перебрасывание мяча через шнур и ловля его парами (h = 150 см)	Лазанье по гимн. стенке: вверх по одному пролету до 7-й рейки, вниз – по диагонали с пролета на пролет.	«Горелки» «Пингвины»
				Ходьба между предметами «змейкой» с мешочком на голове (2-3 раза).			
IV	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны и обратно.	Бег в колонне по одному. Бег «восьмеркой».	без предметов Л.И.П. – П стр. 79	Ходьба по гимнаст. скам. с приседанием поочередно на правой (левой) ноге, другая махом переносится снизу-сбоку скамьи, руки на поясе.		Лазанье по гимнаст. стенке: по диагонали вверх, начиная со 2-й рейки, и спуск вниз с 6-й рейки на последнем пролете.	«Автомобили» «Паук и мухи»
				Прыжки через скакалку, вращая ее вперед. Прыжки через скакалку, вращая ее назад.			

недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках с разными положениями рук. Ходьба враспынную.	Бег враспынную. Бег в колонне по одному.	с обручем Л.И.П. – П стр. 83	Ходьба по рейке гимн. скам., приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют (2-3 раза).	Прыжки через бруски подряд, не останавливаясь (2-3 раза). Прыжки через бруски правым (левым) боком (2-3 раза).	Подбрасывание мяча (d=10 см) вверх одной рукой, ловля – двумя с хлопком в ладоши. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед и забрасывание мяча в баскетбольную корзину.		«Ловишки с ленточками» «Геометрические фигуры»
II	Ходьбу обычную в колонне по одному чередовать с ходьбой перекатом с пятки на носок и в приседе.	Нерывный бег 2 мин 20 сек в прямом и обратном направлениях.	с малым мячом Л.И.П. – П стр. 81		Прыжок в длину с места (3 раза). Прыжок в длину с разбега – обратить внимание на толчок одной ногой и правильное приземление (3 раза).	Метание мячей в корзину (гор.цель) правой (левой) рукой способом снизу, S= 4м. // // // сверху от плеча.	Ползание по гимн. скам. на животе, подтягиваясь руками (3 раза). Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях – «по-медвежьи» (3 раза).	«Каменный лев» «Попрыгунчики на фитболах»

III	Ходьбу в колонне по одному чередовать с ходьбой выпадами.	Бег обычный в колонне по одному чередовать с бегом высокими подскоками.	Без предметов Л.И.П. – П стр. 85	Ходьба по гимн. скам. прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, с мешочком на голове (2-3 раза). Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая, через кубики (2-3 раза).	Метание мячей в вертикальную цель (S = 3,5 м), по 2 раза каждой рукой. Перебрасывание мяча через рез шнур и ловля его парами (h = 150 см)	Лазанье по гимн. стенке: по диагонали вверх, начиная со 2-й рейки и спуск вниз с 6-й рейки на последнем пролете.	«Гуси-лебеди» «Пингвины»
IV	Ходьба в колонне по одному с перестроением в три колонны и обратно.	Бег в колонне по одному с перестроением в три колонны и обратно.	на гимнастических скамейках Л.И.П. – П стр. 87	Прыжки через гимнастическую скамейку боком в упоре руками с продвижением вперед (3-4 раза).		Ползание на четвереньках вперед животом вверх с опорой на ладони и ступни, 4-5 м (3-4 раза). —//—//— спиной вперед, 4-5 м (3-4 раза).	«Ловишки с мячом» «Паук и мухи»

Недели	Ходьба, строевые упражнения	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Бросание, ловля, метание	Ползание, лазание	Подвижные игры
I	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен (<i>под музыку</i>).	Бег в колонне по одному в соответствии с <i>темпом музыки</i> .	без предметов Л.И.П. – П стр. 92	Ходьба по гимн. скам. боком, с мешочком на голове, на середине прорези, руки вперед, встать и пройти дальше (2-3 раза).	Прыжок вверх из глубокого приседа на маты, h = 45 см, (2-3 раза). Прыжки в высоту с разбега h = 45-50 см.	Броски малого мяча о стену одной рукой и ловля мяча после отскока, пред ловлей хлопнуть в ладоши. __ // __ // __ перед ловлей – присесть.		« Автомобили » (с фитболами) «Ключи»
II	Ходьбу перекатом с пятки на носок в колонне по одному чередовать с ходьбой скрестным шагом.	Бег в колонне по одному. Бег «восьмеркой».	с обручем Л.И.П. – П стр. 89		Прыжки через гимн. скам. боком в упоре руками с продвижением вперед (3-4 раза). Прыжок в длину с места (3 раза).	Ведение мяча, продвигаясь вперед. Ведение мяча, продвигаясь вперед между предметами.	Ползание на четвереньках по доске, влезание на гимн. стенку и далее ходьба по 4-й рейке приставным шагом с пролета на пролет, спуск вниз (2-3 раза).	« Геометрические фигуры » «Ловишки с мячом»

III	Ходьба в колонне по одному с перестроением в пары и обратнo.	Бег в колонне по одному с перестроением в пары и обратнo.	с большим мячом Л.И.П. – П стр. 91	Ходьба с перешагиванием через палки, положенные на скамейки (3-4 раза).	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. // __ // __ из-за головы.	Переползание через тоннель «Перекати-поле» на четвереньках (2-3 раза).	«Попры-гунчики на фитболах» « Жмурки »
					Переползание через тоннель «Перекати-поле» по-пластунски (2-3 раза).		
IV	Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках с разными положениями рук между стоек по двум сторонам зала.	Непрерывный бег 2 мин 20 сек в прямом и обратном направлениях между стоек по двум сторонам зала.	с гимнастической палкой Л.И.П. – П стр. 95	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая, через кубики (2-3 раза). Ходьба с перешагиванием через палки, положенные на скамейки (3-4 раза).	Прыжки через скакалку разными способами.	Пролезание в обруч прямо и боком (2-3 раза).	«Горелки» «Мяч водящему»
					Пролезание под шнур прямо и боком (3-4 раза).		

2.3. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

Структура физкультурного занятия в спортивном зале

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. 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: до 10 мин. – вторая группа раннего возраста

15 мин. – младшая группа

20 мин. – средняя группа

25 мин. – старшая группа

30 мин. – подготовительная к школе группа

Вводная часть Ходьба, бег, перестроения, несложные игровые задания.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 6 мин. - 2-я группа раннего возраста, 11 мин. - младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 18 мин. - старшая группа, 21 мин. - подготовительная к школе группа. **Заключительная часть** (игра малой подвижности):

Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

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

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

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин.

- средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

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 (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2. тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
3. игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
4. сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5. с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
6. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействуют соревнования и спортивные праздники. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и

дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы гимнастики после сна
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной доске.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с

изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но они также способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

III. Организационный раздел

3.1. Структура реализации образовательного процесса

Непрерывная образовательная деятельность

Организованная образовательная деятельность				
Вид деятельности	Периодичность			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физическая культура на прогулке	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов				
Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15	2 раза в неделю 20	2 раза в неделю 25	2 раза в неделю 30
	б) на улице	1 раз в неделю 15–20	1 раз в неделю 20–25	1 раз в неделю 25–30	1 раз в неделю 30–35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5–6	Ежедневно 6–8	Ежедневно 8–10	Ежедневно 10–12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15–20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25–30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30–40

	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30–40	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
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

ПЛАН
физкультурно-массовых мероприятий
на 2018-2019 учебный год

Мероприятия	Сроки проведения	Участники
Физкультурный праздник <i>«Осенний марафон»</i>	Октябрь	Подготовительная гр. № 6, 7
Спортивные соревнования среди ГБДОУ Приморского района <i>«Первые старты»</i>	Октябрь	Команда из детей подготовительных групп
Спортивные соревнования <i>«Папа, мама, я – спортивная семья»</i> для родителей и детей подготовительных групп ГБДОУ № 82	Ноябрь	Семьи детей подготовительной группы
Спортивные соревнования <i>«Папа, мама, я – спортивная семья»</i> для родителей и детей подготовительных групп ГБДОУ Приморского района	Декабрь	Семья ребенка подготовительной группы
Физкультурный праздник <i>«Зимние забавы»</i>	Декабрь	Средние группы № 3, 11
Физкультурный праздник <i>«Защитники Отечества»</i>	Февраль	Старшая группа № 2 Старшая лог. группа № 4
Физкультурный праздник <i>«Путешествие в страну Здоровья»</i>	Март	Средние группы № 3, 11
Физкультурный праздник, посвященный Дню космонавтики	Апрель	Подготовительные группы № 6, 7, 8, 9
Спортивные соревнования среди ГБДОУ Приморского района <i>«Веселые старты»</i>	Апрель	Команда из детей подготовительных групп
<i>Парад дошколят, посвященный Дню Победы</i>	Май	Все группы ГБДОУ № 82
Физкультурный праздник <i>«Мы любим спорт!»</i>	Май	Старшая группа № 2 Старшая лог. группа № 4

Взаимодействие со специалистами ДОУ

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей, ничего не находилось в руках и во рту. 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:

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского персонала

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

- Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

В системе дошкольного воспитания особое значение уделяется организации взаимодействия в работе инструктора по физической культуре и музыкального руководителя. Эти специалисты работают в тесном контакте друг с другом. Они стремятся к тому, чтобы иметь единый подход к воспитанию и развитию ребенка и единый стиль работы в целом. Только в тесном взаимодействии инструктора по физической культуре и музыкального руководителя возможно успешное формирование личности ребенка, воспитание нравственно – эстетического отношения к окружающему, развивает творческую инициативу, содействует его социализации и адаптации в обществе.

Музыка, используемая на физкультурных занятиях, утренней гимнастике сопровождает движения детей и благотворно влияет на их качество: выразительность, ритмичность, четкость, плавность, слитность. Кроме того музыка создает определенный эмоциональный настрой, активизирует внимание детей, положительно влияет на развитие слуха. Положительно влияет на физиологические процессы детского организма, увеличивает амплитуду дыхания, легочную вентиляцию. Вместе с тем разнообразное музыкальное сопровождение упражнений обогащает музыкальный опыт ребенка и развивает чувство ритма, влияет на эмоционально – положительное состояние психики, т.е. все это содействует общему оздоровлению организма.

**План
совместной деятельности с работниками ДОУ
на 2018-2019 учебный год**

Форма работы	Тема выступления	Сроки проведения
Выступление на медико-педагогическом совещании	Уровень физического состояния детей логопедических групп	Октябрь
Консультация для воспитателей	Двигательные предпочтения мальчиков и девочек	Декабрь
Развлечение для детей	«Масленица»	Февраль
Мастер-класс для воспитателей	«Школа мяча»	Март
Развлечение для детей	«Парад дошколят, посвященный Дню Победы»	Май

Взаимодействие с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. 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.

ПЛАН работы с родителями на 2018-2019 учебный год

Форма работы	Тема	Сроки проведения	Группа
Родительское собрание	Игровой стретчинг как один из эффективных способов решения вопросов физического воспитания детей	Сентябрь	Средние гр. № 3,11
Родительское собрание	Особенности физического развития детей в старшем дошкольном возрасте	Сентябрь	Старшая группа № 2, стар.лог. группа № 4
Отборочные соревнования среди детей подгот. групп и их родителей ГБДОУ № 82	«Папа, мама, я – спортивная семья!»	Ноябрь	Дети из подготовительных групп и их родители
Соревнования среди ГБДОУ Приморского района	«Папа, мама, я – спортивная семья!»	Декабрь	Ребенок из подготовительной группы и его родители
Информация на сайте ГБДОУ № 82	«Спортивный уголок дома»	Февраль	Для всех групп
Консультация	«Профилактика плоскостопия»	Март	Младшие гр. № 1,10,12 Средние гр. № 3,11
Консультация	«Осанка и ее значение в укреплении здоровья»	Апрель	Старшие гр.№ 2, 4 Подготов. группы № 6,7,8,9

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Игровой стретчинг

Игровой стретчинг — это комплекс упражнений, базирующихся на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

Упражнения стретчинга возникли в основном, на базе упражнений лечебной физкультуры, от ЛФК они отличаются большей статикой выполнения и более игровым характером. Упражнения носят близкие и понятные детям названия животных, растений, насекомых и т.д. Все они выполняются под соответствующую музыку. Освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своем теле, учит расслабляться. У детей исчезают комплексы переживаний, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять.

Упражнения стретчинга выполняются без воздействия со стороны. Самоманипулирование своим телом в медленном темпе дает эффективные результаты.

Физкультурное занятие может быть полностью проведено в виде сюжетно-ролевой игры, построенной на базе упражнений игрового стретчинга. Кроме того, упражнения игрового стретчинга могут использоваться на физкультурных занятиях фрагментарно.

Фитбол-аэробика

Упражнения на больших гимнастических мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. Лечебный эффект обусловлен биомеханическими факторами – это, прежде всего, воздействие вибрации мяча на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани. При оптимальной нарастающей и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет вокруг позвоночника, улучшается крово- и лимфообращение, обмен веществ в межпозвонковых дисках. Нормализация состояния позвоночника, в свою очередь приводит к улучшению функции внутренних органов, поскольку каждый позвонок взаимосвязан с определённым органом. Кроме всех перечисленных свойств фитболов, неоспоримо, конечно, огромное эмоциональное влияние мячей на организм ребёнка.

Фитбол можно использовать в качестве предмета, помогающего реализовывать общеразвивающие и коррекционные задачи. Мяч используется как опора и как предмет в руках ребёнка при проведении общеразвивающих упражнений, а также в качестве вспомогательного средства в упражнениях, направленных на формирование правильной осанки, на укрепление различных мышечных групп, т.е. в данном случае это **фитбол-гимнастика и фитбол-коррекция**.

Так же, как и в случае с игровым стретчингом, упражнения на фитболах можно проводить в течение целого занятия, помогая вначале решать задачи общеразвивающей направленности, затем – общеукрепляющие и коррекционно-профилактические. Далее можно провести фитбол-игру, которая предусматривает опять же решение оздоровительно-коррекционных задач. И в заключение дети учатся несложным приемам самомассажа, сидя на мяче. В этом случае мяч служит как опора, не переставая при этом оказывать положительное воздействие на организм ребёнка.

Целесообразно использовать упражнения на мячах и в качестве фрагмента занятия, так, например, в основной части дать комплекс общеразвивающих упражнений на мячах или с мячом в руках, в заключительной – подвижную игру с мячом.

Очень хорошей основой для развития чувства ритма, координации движений, их музыкальной выразительности является **фитбол - танец**. Сложные танцы уместно разучивать на дополнительных занятиях, но танцы типа "Кукушечка", "Песня о разных языках", "Цапля" можно исполнять и на физкультурных занятиях, используя их в разных частях занятия в зависимости от их направленности.

Танцевально-ритмическая гимнастика

Танцевально-ритмическая гимнастика включает в себя образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывают определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи. В свою очередь в танцевально-ритмической гимнастике можно выделить два направления: **игрогимнастика и игротанцы**. *Игрогимнастика* служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. Она включает в себя строевые, общеразвивающие упражнения, упражнения на укрепление осанки. *Игротанцы* направлены на формирование у детей танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные и спортивные игры занимают особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Они способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляют возможность развивать познавательный интерес, формируют умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Подвижные и спортивные игры проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

Дыхательная гимнастика

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

При выполнении упражнений дыхательной гимнастики нужно учитывать:

- эффективность каждого упражнения для оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения;
- доступную степень сложности упражнений для детей разного возраста;
- степень влияния упражнений на укрепление дыхательной мускулатуры, вентиляцию всех отделов легких, развитие верхних дыхательных путей и т. д.

Цель дыхательных упражнений:

- Учить детей прислушиваться к своему дыханию.
- Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.
- Учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости.
- Учить детей укреплять межрёберные мышцы.
- Учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути.

Гимнастика после сна

Основная цель гимнастики после дневного сна — поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику нарушений осанки и стопы. Поднятию мышечного тонуса способствует, кроме физических упражнений, контрастная воздушная ванна и специальные водные закаливающие процедуры. Настроение детей зависит от того, как они выспались, и от

эмоциональной обстановки, которую создает воспитатель. В основе подбора комплекса гимнастики лежит имеющийся у детей двигательный опыт и характер предыдущей физкультурной деятельности в этот день. Гимнастику следует проводить при открытых фрамугах 7-15мин. В течение года можно использовать различные варианты гимнастики.

Основные принципы проведения гимнастики после сна:

- правильно дозировать нагрузки;
- не забывать дать детям отдохнуть после очередного упражнения (делать небольшие паузы);
- придавать комплексу соответствующую эмоциональную окраску;
- следует избегать всякого принуждения.

Игровой самомассаж

Игровой самомассаж является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Релаксация

Важную роль играет умение управлять своим поведением, контролировать свои поступки. Одним из компонентов указанного умения является способность к произвольному расслаблению. Сформировать ее у детей дошкольного возраста нелегко, поскольку они по своей натуре очень активны, впечатлительны и легко возбудимы.

Умение расслабляться включает в себя следующие основные компоненты:

- осознание телесных ощущений, связанных с напряжением и расслаблением;
- снятие напряжения и вхождение в состояние расслабленности с помощью релаксационных упражнений и деятельности, соответствующей интересам и потребностям ребенка;
- погружение в чувство спокойствия в игровых ситуациях.

3.2 Условия реализации программы

Особенности организации предметно-пространственной среды

Основные требования к организации среды. Развивающая предметно-пространственная среда дошкольного образовательного учреждения должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически привлекательной.

Учебно-методическое сопровождение:

- подборка методических материалов по данному направлению;
- специальная литература.

Предметно-развивающая среда физкультурного зала

Среда является важным фактором воспитания и развития ребенка. Программа предусматривает выделение микро- и макросреды и их составляющих. Микросреда – это внутреннее оформление помещений. В ДООУ функционирует физкультурный зал. В зале проходит непосредственно - образовательная деятельность по физической культуре, проводятся физкультурные праздники и досуги. Это открывает возможность не только для физического развития воспитанников, но и для релаксации, сенсорного развития, для создания положительного эмоционального состояния, для адаптации детей к новым условиям пребывания, для конструирования, для закаливания, для восстановления психологического равновесия, для проведения комплексной непосредственно образовательной деятельности. Оборудование физкультурного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим.

Перечень оборудования в физкультурном зале

№	Название	Количество
1.	Стенка гимнастическая	5
2.	Доска наклонная	2
3.	Доска ребристая	2
4.	Скамейка гимнастическая	7
5.	Маты	2+1
6.	Корзина	2+2
7.	Кубы деревянные	4
8.	Модули круглые (d = 10 см) («Альма»)	10
9.	Модули круглые (d = 30 см) («Альма»)	12
10.	Модули полуцилиндрические («Альма»)	2
11.	Модули «Перекасти-поле» («Альма»)	2
12.	Модули прямоугольной формы («Альма»)	8
14.	Брус («Альма»)	2
15.	Массажная дорожка «Гофр» («Альма»)	1

16.	Сенсорная тропа («Альма»)	1
17.	Набор «Кузнечик» («Альма»)	1
18.	Коврик «Топ – топ»	1
19.	«Змейка» (для предупреждения плоскостопия) («Альма»)	1
20.	Палки гимнастические («Альма»)	20
21.	Тир («Альма»)	2
22.	Тир деревянный	2
23.	Стойки для прыжков в высоту	2
24.	Мяч набивной («Альма») 1 кг 300 г	2
25.	Мяч набивной 1 кг	8
26.	Мячи массажные	21
27.	Мячи гимнастические	24
28.	Мячи гимнастические с ручками	5
29.	Мяч резиновый	
30.	- d = 20 см	30
31.	- d = 15 см	25
32.	- d = 10 см	25
33.	- d = 6 см	30
34.	Мяч волейбольный	2
35.	Мяч баскетбольный	2
36.	Баскетбольная корзина	2
37.	Дуги	6
38.	Коврик массажный	4
39.	Обручи малые (d = 55-60см)	30
40.	Обручи (d = 80 см)	12
41.	Веревки различной длины	4
42.	Шнуры (длина 70 см)	25
43.	Канат	2
44.	Скакалки (длина 230 см)	19
45.	Скакалки (длина 180 см)	10
46.	Веревочные лестницы	3
47.	Мешочки с песком (масса 150-180г)	25
48.	Мешочки с песком (масса 400г)	5
49.	Кубики пластмассовые	48
50.	Кубики- «мякиши»	20
51.	Кегли	25
52.	Флажки	48
53.	Ленты	50
54.	Погремушки	20
55.	Платочки	24
56.	«Султанчики»	50
57.	Городки пластмассовые	2 наб.
58.	Хоккей	2 наб.
59.	Бадминтон	4 наб.
60.	Маски для подвижных игр	6
61.	«Азбука дорожного движения»	1 наб.
62.	«Проворные мотальщики»	2
63.	Секундомер	2
64.	Детские тоннели из текстиля	2
65.	Гимнастические коврики	30

Список литературы

Адаптированная примерная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи / под ред. Л.В. Лопатиной. – СПб., 2014.

Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. – М., 2003.

Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. – М., 2007.

Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – СПб., 2003.

Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. – СПб., 2002

Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. СПб, 1993.

Назарова А.Г. Игровой стретчинг. СПб, 2004.

Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб., 2008.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. – М., 2014.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М., 2015.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. – М., 2015.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М., 2015.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М., 2001.

Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. – М., 2000.

Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 6-7 лет. – М., 2001.

Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. – СПб., 2001.

Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб., 2002

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. - М., 2014.

Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Танцы на мячах. СПб, 2006.

Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М., 2001.

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб., 2000

Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб., 2011