

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №18 «Алёнушка»
Пролетарского района Ростовской области**

Принят:

Педагогическим советом
МБДОУ № 28
Протокол от 28.08.2023г.№1.

Утверждено:

Приказ от 28.08.2023 г.№36

**Рабочая программа
по реализации образовательной области «Физическое развитие»
с детьми (от 3 до 7 лет) МБДОУ №18
на период 2023 -2024 учебного года**

Составитель: инструктор по физической культуре
Тищенко Л.Д.

х. Николаевский 2-й

2023г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

I РАЗДЕЛ - ЦЕЛЕВОЙ

1.1. Пояснительная записка.....	2
1.1.1. Цели и задачи реализации программы.....	2
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.....	3
1.1.3. Возрастные особенности детей.....	4
1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы.....	7

II РАЗДЕЛ -СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

2.1. Содержание образовательной работы по физическому развитию с детьми от 3 до 7 лет	9
2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении рабочей программы.....	25
2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы.....	26
2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников	27

III РАЗДЕЛ-ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

3.1. Материально- техническое обеспечение Программы.....	28
3.2. Методические материалы, средства обучения и воспитания.....	28
3.3. Организация жизнедеятельности.....	29
3.3.1. Режим дня.....	30
3.3.2. Проектирование образовательной деятельности	32
3.3.3. Традиционные события, праздники, мероприятия.....	66
3.3.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	66
Литература	66

I РАЗДЕЛ - ЦЕЛЕВОЙ

1.1.Пояснительная записка.

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования МБДОУ №18 на основе федеральных нормативных документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»

№ 273-ФЗ от 29.12. 2012 года;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.3648-20);

Устава МБДОУ №18;

Положения о рабочей программе педагога

Программа определяет цель, задачи, содержание, технологию и организацию образовательного процесса с дошкольниками в условиях работы дошкольного учреждения по пятидневной рабочей неделе с 7.30 до 16.30, т.е. 9 часового пребывания ребенка в детском саду с выходными днями - субботой и воскресеньем.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная и формируемая части. Обязательная часть программы составляет 60% от ее общего объема; формируемая часть - не более 40 %.

Содержание обязательной части Программы реализуется посредством Инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, 5-е изд., испр. и доп. - М.: Мозаика-Синтез, 2019. и обеспечивает физическое развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.1.1.Цели и задачи реализации программы.

Цель: Сохранять и укреплять здоровье детей, обеспечивать их полноценное физическое развитие.

Задачи и направления физического развития:

Оздоровительные задачи

-охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма;

-помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно - суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно - мышц-разгибателей), формированию опорно - двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

-способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, развитию центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи:

-формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей.

Воспитательные задачи:

-формирование культурно - гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни.

Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

-воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

-формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

-формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы.

Принципы физического развития.

Программа разработана с учетом принципов физического развития.

Общепедагогические	Специальные
<u>Принцип осознанности и активности</u> (П.Ф.Лесгафт) направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм	Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса
<u>Принцип активности</u> предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества	<u>Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха</u> направлен на сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности
<u>Принцип систематичности и последовательности</u> означает построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение	<u>Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий</u> выражает поступательный характер и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического развития
<u>Принцип повторения</u> предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений,	<u>Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок</u> выражает зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка

движений	
<u>Принцип постепенности</u> означает постепенное наращивание физических нагрузок	<u>Принцип всестороннего и гармоничного развития личности</u> выражает взаимосвязь физического, интеллектуального, духовного, нравственного и эстетического развития ребенка
<u>Принцип наглядности</u> способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении	<u>Принцип оздоровительной направленности</u> решает задачи укрепления здоровья ребенка
<u>Принцип доступности и индивидуализации</u> означает обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок	<u>Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения</u>

1.1.3. Возрастные особенности детей.

Возрастные особенности детей (от 3 до 4 лет)

Здоровье и развитие детей во многом зависит от правильного питания. Отрицательно влияет на развитие опорно - двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы могут стать привычками и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

При обучении основным видам движения - равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей.

Рост и развитие костей в больше мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у младших дошкольников еще недостаточный.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом.

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

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий.

Внимание детей 3-4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса.

Возрастные особенности детей (от 4 до 5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес, рост, объем головы, объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких, причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно.

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

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы.

Общие:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
4. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
5. Формирование опорно-двигательной системы организма;
6. Овладение основными видами движения;
7. Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
8. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми и правилами;
9. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

К концу года дети (3-4лет) могут

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя; остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места.
- Катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками из-за головы, от груди; ударять мячом об пол, бросать его вверх и ловить; метать предметы правой и левой рукой.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии

К концу года дети (4-5лет) могут

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места.

- Ловить мяч кистями рук ; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю.
- Выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.
- Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.

К концу года дети (5-6лет) могут

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.
- Прыгать на мягкое покрытие, прыгать в обозначенное место с высоты, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Метать предметы левой и правой рукой в вертикальную и горизонтальную цель, сочетать замах с броском, бросать вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте.
- Выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо , лево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр.

К концу года дети (6-7лет) могут

- Выполнять правильно все виды основных движений.
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель, метать предметы правой и левой рукой на расстояние, метать предметы в движущуюся цель.
- Перестраиваться в несколько колонн, образовывать круг, в две шеренги после расчета на первый- второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта.

II РАЗДЕЛ –СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

2.1.Содержание образовательной работы по физическому развитию с детьми от 3 до 7 лет:

Описание образовательной деятельности с детьми 3-4 лет

Содержание образовательной области 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;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
- Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
- Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
- Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
- Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

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

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

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см),

не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
- Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Описание образовательной деятельности с детьми 4-5 лет

Содержание образовательной области 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
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формировать правильную осанку.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

Примерный перечень основных движений, спортивных 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. 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); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

- Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
- Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
- Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам; в теплый период года — катание на велосипеде).
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми), «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Развивать умение заботиться о своем здоровье.
- Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Описание образовательной деятельности с детьми 5-6 лет

Содержание образовательной области направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих 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
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- 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.
- 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.
- Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год - физкультурные праздники длительностью до 1 часа.
- 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 воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) 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 через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения с массажным мячом: прокатывание мяча кистями обеих рук, сжатие мяча кистями обеих рук

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; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные 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 с использованием массажного мяча.**

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.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

- Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.
- Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.
- Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.
- Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.
- Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Раскрыть возможности здорового человека.
- Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.
- Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Описание образовательной деятельности с детьми 6-7 лет

Содержание образовательной области 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».
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- 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.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, футбол).
- 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, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. 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 по середине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на

одной ногой 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 с массажным мячом: прокатывание мяча кистями обеих рук, сжатие мяча кистями обеих рук

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 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.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю,

самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

-Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

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

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

-Учить активному отдыху.

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

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

2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы .

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

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей важно:

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

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

Игровое пространство должно быть трансформируемым.

2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы.

Полноценное решение задач физического воспитания ребенка достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации**

Средства	Формы
Двигательная активность, физические упражнения	- Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей. - Физкультурные занятия. - Подвижные игры. - Утренняя гимнастика. - Спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования. - Физкультурные упражнения на прогулке. - Физкультминутки. - Гимнастика пробуждения. - День здоровья. - Соревнования в определенном виде спорта. - Физкультурный праздник. - Эстафеты. - Сдача тестовых нормативов
Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода)	
Психо-гигиенические факторы(гигиена сна, питания, занятий)	

ОД	ОД в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность ребенка	Взаимодействие с семьей воспитанника
-НОД -спортивные игры -подвижные игры -«Неделя здоровья»	-утренняя гимнастика -День здоровья -«Неделя здоровья» -игровые упражнения	-спортивные игры -подвижные игры -игровые упражнения	-физкультурные досуги -спортивные праздники -«Неделя здоровья»

Методы:

Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самого воспитанника;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают ребенка к деятельности, помогают ему уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего

воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к ребенку, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.

При взаимодействии инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями) используются:

- Беседы коллективные и индивидуальные
- Консультации
- Физкультурные праздники и развлечения
- Родительские собрания
- Памятки
- Буклеты
- Анкетирование
- Папка-передвижка

Планирование тем консультаций для родителей воспитанников.

№	Форма проведения	Содержание	Сроки
1	Консультации	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Сентябрь
2	Консультация	«Формирование представления о здоровом образе жизни»	Октябрь
3	Консультация	«Самомассаж-первый шаг на пути к здоровью»	Ноябрь
4	Буклет	«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия»	Декабрь
5	Консультация	«Двигательный режим ребенка»	Январь
6	Совместное мероприятие	«Совместный праздник, посвященный Дню защитника Отечества»	Февраль
7	Буклет	«Точечный массаж, гимнастика для глаз»	Март
8	Консультация	«Физические упражнения в детском саду и дома»	Апрель
9	Консультация	«Развитие у детей физических качеств в	Май

		подвижных играх»	
10	Физкультурный праздник	«День защиты детей	Июнь
11	Буклет	«Организация физкультурно-оздоровительной работы дома в летний период»	Июль
12	Консультация	«Движение и здоровье»	Август

III РАЗДЕЛ ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

3.1. Материально-техническое обеспечение организации физической культуры с детьми.

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям: ФГОС ДО

В детском саду созданы условия для физического развития детей, имеются:

- Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований – 6 шт.
- Скамейки -2 шт.
- Гимнастические стенки - 3 шт.
- Мешочки для метания- 30 шт, 2 цвета.
- Флажки разноцветные - 30 шт.
- Мячи резиновые (различного диаметра) - по 10 шт.
- Мяч фитбол для гимнастики -8 шт.
- Мяч футбольный -6 шт.
- Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений -1 шт.
- Обруч пластмассовый плоский -25 шт.
- Палки – 17 шт.
- Косички- 2 шт.
- Мяч-Прыгунки для фитбола, 55 см -2 шт.
- Мяч массажный, 10шт.
- Дуга для подлезания– по 1 шт.
- Скамья наклонная с гладкой поверхностью -1 шт.
- Скамья наклонная с ребристой поверхностью -1 шт.
- «Мостик»- 1 шт.

3.2. Методические материалы, средства обучения и воспитания.

Методическое обеспечение

№ п/п	Перечень используемой литературы (автор, название, место издания, год)
1	Физическая культура в детском саду (система работы во второй младшей группе). Л.И. Пензулаева . « Мозаика-синтез» 2009 г.
2	Физическая культура в детском саду (система работы в средней группе). Л.И. Пензулаева . « Мозаика-синтез» 2009 г.

3	Физическая культура в детском саду (система работы в старшей группе). Л.И. Пензулаева . « Мозаика-синтез» 2009 г.
4	Утренняя гимнастика в детском саду. Т. Е. Харченко. « Мозаика-синтез» 2007 г.
5	Спортивные мероприятия для дошкольников (спортивные праздники, подвижные игры, эстафеты, спортивные сказки). М.А. Давыдова. «Вако» 2007 г.
6	Игры с правилами в детском саду А.И. Сорокина «Просвещение» 1970 г.
7	Комплексы утренней гимнастики в детском саду К.С.Бабина «Просвещение» 1978 г.
8	Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет М.Ю.Картушина «Сфера» 2005г.
9	Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет М.Ю.Картушина «Сфера» 2005г.
10	Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет М.Ю.Картушина «Сфера» 2005г.
11	Двигательная активность ребенка в детском саду М.А.Рунова «Мозаика-синтез» 2004г.

3.3.Организация жизнедеятельности воспитанников.

МБДОУ функционирует в режиме (9 час.) при пятидневной рабочей неделе.

Примерный двигательный режим детей дошкольного возраста.

Режимные моменты	Дети от 3-4 лет	Дети от 4-5 лет	Дети от 5-6 лет	Дети от 6-7 лет
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 30-40 мин.	Ежедневно 30-40 мин.	Ежедневно 30-40 мин.	Ежедневно 30-40 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 8-10 мин.
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин.	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
Физкультурные занятия на воздухе	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Музыкальные занятия	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Прогулка	3ч.	3ч.	3ч.	3ч.
Гимнастическое пробуждение после сна	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры	20-30 мин. Ежедневно, индивидуально	20-30 мин. Ежедневно, индивидуально	30-40 мин. Ежедневно, индивидуально	30-40 мин. Ежедневно, индивидуально
Физкультминутки во время занятий	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
Физкультурный праздник	1 раз в месяц 20мин.	1 раз в месяц 20мин.	1 раз в месяц 30-40мин.	1 раз в месяц 40мин.

3.3.1. Режим дня.

Режим дня предусматривает:

- четкую ориентацию на возрастные, физические и психологические возможности детей;
- опору на индивидуальные особенности детей, что проявляется в подвижном определении времени сна и прогулки, строгом соблюдении интервалов между приемами пищи;
- наличие целесообразного соотношения организованной взрослыми и самостоятельной детской деятельности, двигательной и интеллектуальной активности детей, соблюдение объема учебной нагрузки.

Режим дня на осеннее-зимний (холодный) период на 2022-2023 уч. год

Режимные процессы	Дети от 3-4 лет	Дети от 4-5 лет	Дети от 5-6 лет	Дети от 6-7 лет
Прием детей	7.30-8.05	7.30-8.05	7.30-8.05	7.30-8.05
Утренняя гимнастика	8.05 – 8.10	8.10 – 8.20	8.20-8.30	8.30-8.40
Игровая самостоятельная деятельность	8.10 – 8.15	8.05 – 8.10	8.05 – 8.20	8.05 – 8.30
Подготовка к завтраку. Гигиенические процедуры.	8.15-8.30	8.20 – 8.30	8.30-8.35	8.40-8.45
Завтрак	8.30-8.50	8.30 – 8.45	8.35-8.50	8.45-8.55
Игровая самостоятельная деятельность. Подготовка к организованной образовательной деятельности	8.50 – 9.00	8.45 – 9.00	8.50 – 9.00	8.55-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00 – 9.40	9.00 – 9.50	9.00-10.00	9.00-10.10
Игровая самостоятельная деятельность	9.40 – 10.00	9.50 – 10.20	10.00-10.35	10.10-10.50
Подготовка к прогулке. Одевание. Совместная деятельность	10.00 – 10.20	10.20 – 10.30	10.35-10.40	10.50-11.00

Прогулка	10.20- 11.45	10.30 – 11.55	10.40 – 12.05	11.00 – 12.10
Возвращение с прогулки. Раздевание. Совместная деятельность. Подготовка к обеду. Гигиенические процедуры. Совместная деятельность	11.45- 11.55	11.55- 12.05	12.05- 12.15	12.10- 12.20
Обед	11.55 - 12.20	12.05– 12.25	12.15- 12.35	12.20- 12.40
Подготовка ко сну	12.20 – 12.30	12.25 – 12.35	12.35- 12.45	12.40- 12.50
Дневной сон	12.30 – 15.00	12.35 – 15.00	12.45- 15.00	12.50- 15.00
Постепенный подъём детей. Гимнастика пробуждения после дневного сна	15.00– 15.05	15.00– 15.05	15.00- 15.10	15.00- 15.10
Культурно-гигиенические навыки	15.05 – 15.30	15.05 – 15.20	15.10-15.20	15.10- 15.20
Полдник	15.30 – 15.40	15.20 – 15.40	15.20- 15.40	15.20- 15.40
Организованная образовательная деятельность по подгруппам		15.45- 16.05	15.40-16.05	15.40- 16.10
Подготовка к прогулке. Одевание. Совместная деятельность	15.40- 16.00	16.05- 16.15	16.05- 16.15	16.10- 16.20
Вечерняя прогулка. Самостоятельная деятельность Беседы с родителями	16.00- 17.00	16.15 – 17.00	16.15 – 17.00	16.20 – 16.30

3.3.2. Проектирование образовательной деятельности по физическому воспитанию

Перспективное планирование Дети от 3-4 лет

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Сентябрь	Номер занятия	Занятия 1	Занятия 2	Занятия 3	Занятия 4
	Задачи:	Учить: -ходьбе по уменьшенной площади опоры. -прыжкам на двух ногах на месте. Упражнять: умение действовать по сигналу. Закрепить: группироваться при лазании под шнур.		Учить: -энергично отталкивать мяч при прокатывании. Упражнять: ориентировку в пространстве. Закрепить: умение действовать по сигналу.	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег по кругу, с остановкой на сигнал “Стоп”			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиком
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба между двумя линиями.	1.Прыжки на двух ногах на месте.	1.Прокатывание мячей.	1.Ползание с опорой на ладони и колени.
	Подвижные игры	“Бегите ко мне”	“Птички”	“Кот и воробышки”	“Быстро в домик”
	3-я часть: Заключительная	Ходьба стайкой	“Найдем птичку”	Ходьба в колонне по одному	“Найдем жучка”
		1-я неделя (5.10- 9.10)	2-я неделя (12.10- 16.10)	3-я неделя (19.10- 23.10)	4-я неделя (26.10- 30.10)
1	2	3	4	5	6
Октябрь	Номер занятия	Занятия 5	Занятия 6	Занятия 7	Занятия 8
	Задачи:	Учить: -бег врассыпную -поворот в другую сторону Упражнять: прыжки на двух ногах Закрепить: ползание на четвереньках.		Учить: -приземление на полусогнутые ноги. Упражнять: координацию движений при ползании на четвереньках. Закрепить: ходьба по ограниченной площади опоры.	
	1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную, прыжки на двух ногах, бег помахивая крыльями.			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С мячом	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по доске. 2.Прыжки	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Прокатывание мяча.	1.Прокатывание мячей в прямом направлении. 2.Ползание между мячами на четвереньках.	1.Лазание под шнур. 2.Ходьба и бег между предметами.
	Подвижные игры	“Догони мяч”	“Ловкий шофер”	“Зайка серый умывается”	“Кот и воробушки”
	3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному	“Машины поехали в гараж”	“Найдем зайку”	Ходьба в колонне по одному
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

1	2	3	4	5	6
Ноябрь	Номер занятия	Занятия 9	Занятия 10	Занятия 11	Занятия 12
	Задачи:	Учить: -прокатывание мяча друг другу. Упражнять: координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Закрепить: координацию движений и глазомер		Учить: -приземление на полусогнутые ноги в прыжках. -ползание по доске. Упражнять: реакцию и внимание на сигнал воспитателя. Закрепить: ходьба с выполнением заданий.	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, на слово “Лягушки” присесть, руки положить на колени; “Бабочки” остановиться и помахать руками.			
	Общеразвивающие упражнения	С ленточками	С обручем	Без предметов	С флажками
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по доске. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1.Прыжки на двух ногах. 2.Прокатывание мячей.	1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его. 2.Перелезание через скамейку.	1.Ползание по доске с опорой на ладони и колени. 2.Ходьба по доске.
	Подвижные игры	“Ловкий шофер”	“Мыши в кладовой”	“По ровненькой дорожке”	“Поймай комара”
	3-я часть: Заключительная	“Найдем зайчонка”	“Где спрятался мышонок?”	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Декабрь	Номер занятия	Занятия 13	Занятия 14	Занятия 15	Занятия 16
	Задачи:	Учить: -сохранять устойчивое равновесие в прыжках. Упражнять: в ползании на повышенной опоре. Закрепить: ползание по доске.		Учить: -развивать ориентацию в пространстве. -прокатывать мяч между предметами. Упражнять: умение группироваться при лазании под дугу. Закрепить: ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную.			
	Общеразвивающие упражнения	С кубиками	С мячом	С кубиками	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба между кубиками. 2.Прыжки на двух ногах	1.Прыжки со скамейки. 2.Прокатывание мячей друг другу.	1.Прокатывание мячей между предметами. 2.Ползание под дугу.	1.Ползание по доске. 2.Ходьба по доске.
	Подвижные игры	“Коршун и птенчики”	“Найди свой домик”	“Лягушки”	“Я буду птица, а вы – птенчики”
	3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	“Найдем лягушонка”	“Найдем птенчика”
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Январь	Номер занятия	Занятия 17	Занятия 18	Занятия 19	Занятия 20
	Задачи:	Учить: -прыжки на двух ногах,		Учить: -сохранении устойчивого равновесия при	

		продвигаясь вперед. -прокатывание мяча. Упражнять: развивать ловкость при катании мяча друг другу. Закрепить: ползание под дугу.		ходьбе по уменьшенной площади. Упражнять: прыжки на двух ногах между предметами. Закрепить: Ходьба вокруг предметов.	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, бег врассыпную, на слово “Лягушки” присесть, руки положить на колени;“Бабочки” остановиться и помахать руками.			
	Общеразвивающие упражнения	С платочком	С обручем	С кубиком	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по доске. 2.Прыжки на двух ногах.	1.Прыжки на двух ногах.	1.Прокатывание мяча друг другу. 2.Ходьба на четвереньках.	1.Ползание под дугу.
	Подвижные игры	“Коршун и цыплята”	“Птица и птенчики”	“Найди свой цвет”	“Лохматый пес”
	3-я часть: Заключительная	“Найдем цыпленка?”	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Февраль	Номер занятия	Занятия 21	Занятия 22	Занятия 23	Занятия 24
	Задачи:	Учить: -поворот в другую сторону. -бросание мяча через шнур. Упражнять: умение группироваться в лазании под дугу. Закрепить: прыжки с продвижением вперед.		Учить: -ползание под шнур. - прыжки с высоты на полусогнутые ноги. Упражнять: ходьба переменным шагом. Закрепить: ходьба и бег вокруг предметов.	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег по кругу, на слово “Мышки” переход на ходьбу мелкими шагами; “Лошадки” бег, высоко поднимая колени.			
	Общеразвивающие упражнения	С кольцом	С обручем	С мячом	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1.Перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры. 2.Прыжки на двух ногах.	1.Прыжки на двух ногах. 2.Прокатывание мяча между набивными мячами.	1.Бросание мяча через шнур.	1.Лазание под дугу в группировке. 2.Ходьба по доске.
	Подвижные игры	“Найди свой цвет”	“Воробышки в гнездышках”	“Воробышки и кот”	“Лягушки”
	3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному	“Найдем воробышка”	Ходьба в колонне по одному	“Найдем лягушонка”
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Март	Номер занятия	Занятия 25	Занятия 26	Занятия 27	Занятия 28
	Задачи:	Учить: -прыжки между предметами. -ловкости при прокатывании мяча. Упражнять: в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками. Закрепить: упражнения в		Учить: - ползание на повышенной опоре. Упражнять: в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Закрепить: ходьба и бег между предметами.	

		ползании.			
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег по кругу, ходьба и бег врассыпную, ходьба и бег змейкой.			
	Общеразвивающие упражнения	С кубиком	Без предметов	С мячом	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по доске. 2.Прыжки между предметами	1.Прыжки через шнур. 2.Прокатывание мяча друг другу.	1.Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 2.Ползание на повышенной опоре.	1.Ходьба на четвереньках. 2.Ходьба по гимнастической скамейке.
	Подвижные игры	“Кролики”	“Найди свой цвет”	“Зайка серый умывается”	“Автомобили”
	3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	“Найдем зайку”	“Автомобили поехали в гараж”
		1-я неделя	2-я неделя)	3-я неделя)	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Апрель	Номер занятия	Занятия 29	Занятия 30	Занятия 31	Занятия 32
	Задачи:	Учить: -приземление на полусогнутые ноги в прыжках. -ползание между предметами. Упражнять: в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Закрепить: ходьба и бег с выполнением заданий.		Учить: - ползание на ладонях и ступнях. -ловкости при упражнениях с мячом. Упражнять: ходьба с остановкой по сигналу воспитателя. Закрепить: прыжки через шнур.	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, на слово “Лягушки” присесть, руки положить на колени;“Бабочки” остановиться и помахать руками.			
	Общеразвивающие упражнения	С кубиками	С косичкой	Без предметов	С обручем
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке. 2.Прыжки через шнур.	1.Прыжки из кружка в кружок.	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке.	1.Ползание между предметами. 2.Ходьба по гимнастической скамейке.
	Подвижные игры	“Тишина”	“По ровненькой дорожке”	“Мы топаем ногами”	“Огуречик,огуречик..”
	3-я часть: Заключительная	“Найдем лягушонка”	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Май	Номер занятия	Занятия 33	Занятия 34	Занятия 35	Занятия 36
	Задачи:	Учить: -бег врассыпную -поворот в другую сторону Упражнять: прыжки на двух ногах Закрепить: ползание на четвереньках.		Учить: -бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. -ползание по гимнастической скамейке. Упражнять: прыжки со скамейке на полусогнутые ноги.	

		Закрепить: прокатывание мяча друг другу.			
	1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную, прыжки на двух ногах, бег помахивая крыльями.			
	Общеразвивающие упражнения	С кольцом	С мячом	С флажками	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейки. 2.Прыжки через шнуры.	1.Прыжки на двух ногах. 2.Прокатывание мяча друг другу.	1.Броски мяча и ловля его двумя руками.	1.Лазание на наклонную лесенку.
	Подвижные игры	“Мыши в кладовой”	“Воробышки и кот”	“Огуречик,огуречик..”	“Коршун и наседка”
	3-я часть: Заключительная	“Где спрятался мышонок”	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Перспективное планирование
Дети от 4-5 лет

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Сентябрь	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 4-5	Занятия 7-8	Занятия 10-11
	Задачи:	Учить: -сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. -энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх . Упражнять: в ходьбе в колонне по одному, бег врассыпную. Закрепить: умение группироваться при лазанье под шнур.		Учить: -останавливаться по сигналу воспитателя. -прокатывание мяча. Упражнять: в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Закрепить: умение группироваться при лазанье под шнур.	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба и бег между двумя линиями. 2.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед до кубика 3.Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом.	1.Прыжки на двух ногах на месте. 2.Прокатывание мячей друг другу. 3.Ползание на четвереньках по прямой.	1.Прокатывание мячей друг другу двумя руками. 2.Ползание под шнур. 3.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4.Прыжки на двух ногах на месте.	1.Лазанье под шнур. 2.Ходьба на носках по доске. 3.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.
	Подвижные игры	“Найди себе пару”	“Самолеты”	“Огуречик, огуречик..”	“У медведя во бору”
	3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Октябрь	Номер занятия	Занятия 13-14	Занятия16-17	Занятия19-20	Занятия22-23
	Задачи:	Учить: -находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. -сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять: в приземлении на полусогнутые ноги в из обруча в обруч. Закрепить: умение прокатывать мяч друг другу.		Учить: -лазанье под дугу . - развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски. Упражнять: ходьбе и беге в колонне по одному. Закрепить: прокатывание мяча в прямом направлении	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег по кругу, ходьба и бег врассыпную, ходьба и бег змейкой.			
	Общеразвивающ ие упражнения	С косичкой	Без предметов	С мячом	С кеглей
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1.Перепрыгивание из обруча в обруч. 2.Прокатывание мячей друг другу. 3.Прокатывание мяча между предметами.	1.Прокатывание мяча в прямом направлении. 2.Лазанье под шнур. 3.Подбрасывание мяча двумя руками. 4.Прыжки на двух нога через шнуры.	1.Подлезание под дугу. 2.Ходьба по доске, перешагивая через кубики. 3.Прыжки на двух ногах между набивными мячами.
	Подвижные игры	“Кот и мыши”	“Автомобили”	“У медведя во бору”	“Кот и мыши”
	3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному	“Автомобили поехали в гараж”	“Угадай, где спрятано”	“Угадай кто позвал?”
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Ноябрь	Номер занятия	Занятия 25-26	Занятия 28-29	Занятия 31-32	Занятия 34-35
	Задачи:	Учить: -приземление на полусогнутые ноги в прыжках. -ползание между предметами. Упражнять: в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Закрепить: ползание на ладонях и ступнях.		Учить: - ходьба и бег с изменением направления. - броски мяча о землю и ловля его двумя руками. Упражнять: в ползании на животе по гимнастической скамейке. Закрепить: ползание на четвереньках.	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, бег врассыпную.			
	Общеразвивающ ие упражнения	С кубиком	Без предметов	С мячом	С флажками
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке. 2.Прыжки через шнур.	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Прокатывание мячей друг другу. 3.Перебрасывание мяча друг другу.	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2.Прыжки на двух ногах до

		3.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками		3.Прыжки на двух ногах между предметами.	предмета.
	Подвижные игры	“Салки”	“Самолеты”	“Лиса и куры”	“Цветные автомобили”
	3-я часть: Заключительная	“Найди и промолчи”	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Декабрь	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 4-5	Занятия 7-8	Занятия 10-11
	Задачи:	Учить: -прокатывать мяч между предметами. -ползание на четвереньках. Упражнять: в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Закрепить: упражнение в равновесии.		Учить: -правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе. -развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу. Упражнять: в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге. Закрепить: прыжки с приземлением на полусогнутые ноги.	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег по кругу, на слово “Мышки” переход на ходьбу мелкими шагами; “Лошадки” бег, высоко поднимая колени.			
	Общеразвивающ ие упражнения	С платочком	С мячом	Без предметов	С кубиками
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по шнуру. 2.Прыжки через 4- 5 брусков. 3.Прокатывание мяча между предметами	1.Прыжки со скамейке. 2.Прокатывание мяча между предметами. 3.Бег по дорожке.	1.Перебрасывание мяча друг другу. 2.Ползание на четвереньках. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.
	Подвижные игры	“Лиса и куры”	“У медведя во бору”	“Зайцы и волк”	“Птички и кошка”
	3-я часть: Заключительная	“Найдем цыпленка”	Ходьба в колонне по одному	“Где спрятался зайка?”	Ходьба в колонне по одному
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Январь	Номер занятия	Занятия 13-14	Занятия 16-17	Занятия 19-20	Занятия 22-23
	Задачи:	Учить: -перебрасывание мяча друг другу. -равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять: в ходьбе и беге между предметами. Закрепить: ходьбу со сменой ведущего.		Учить: -ходьба с высоким подниманием колен. -развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять: в ходьбе с высоким подниманием колен. Закрепить: умение правильно подлезать под шнур.	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами; ходьба и бег змейкой.			
	Общеразвивающ	С обручем	С мячом	С косичкой	С обручем

	ие упражнения				
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по канату. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1.Прыжки с гимнастической скамейки. 2.Перебрасывание мячей друг другу. 3.Ходьба на носках между предметами.	1.Отбивание мяча о пол. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 3.Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура	1.Лазанье под шнур. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3.Прыжки на двух ногах между предметами.
	Подвижные игры	“Кролики”	“Найди себе пару”	“Лошадки”	“Автомобили”
	3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя)	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Февраль	Номер занятия	Занятия 25-26	Занятия 28-29	Занятия 31-32	Занятия 34-35
	Задачи:	Учить: -ходьба и бег между предметами . -прыжки из обруча в обруч. Упражнять: в ловле мяча двумя руками. Закрепить: ловкость при прокатывании мяча между предметами.		Учить: -ползание в прямом направлении. -ходьба и бег врассыпную между предметами. Упражнять: в ходьбе с изменением направления движения. Закрепить: навык ползания на четвереньках.	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках			
	Общеразвивающ ие упражнения	Без предметов	Без предметов	С мячом	С палкой
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки через бруски. 3.Перебрасывание мячей друг другу.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Прокатывание мячей между предметами. 3.Ходьба на носках.	1.Перебрасывание мячей друг другу. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3.Метание мешочков в вертикальную цель.	1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2.Прыжки на правой и левой ноге.
	Подвижные игры	“Котята и щенята”	“У медведя во бору”	“Автомобиль”	“Перелет птиц”
	3-я часть: Заключительная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Март	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 4-5	Занятия 7-8	Занятия 10-11
	Задачи:	Учить: -прыжки в длину с места.		Учить: -прокатывание мяча между	

		-ползание по гимнастической скамейке на животе. Упражнять: в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя. Закрепить: ходьбу и бег по кругу.		предметами. - ползание по скамейке на ладонях и ступнях. Упражнять: в равновесии и прыжках. Закрепить: ходьбу и бег врассыпную.	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег по кругу, ходьба и бег врассыпную, ходьба и бег змейкой.			
	Общеразвивающ ие упражнения	Без предметов	С обручем	С мячом	С флажками
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба и бег между двумя линиями. 2.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед до кубика 3.Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом.	1.Прыжки на двух ногах на месте. 2.Прокатывание мячей друг другу. 3.Ползание на четвереньках по прямой.	1.Прокатывание мячей друг другу двумя руками. 2.Ползание под шнур. 3.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4.Прыжки на двух ногах на месте.	1.Лазанье под шнур. 2.Ходьба на носках по доске. 3.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.
	Подвижные игры	“Найди себе пару”	“Самолеты”	“Огуречик, огуречик..”	“У медведя во бору”
	3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Апрель	Номер занятия	Занятия 13-14	Занятия 16-17	Занятия 19-20	Занятия 22-23
	Задачи:	Учить: - метание мешочков в горизонтальную цель. - ползание на четвереньках. Упражнять: в ходьбе и беге врассыпную. Закрепить: умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.		Учить: -задания в равновесии и прыжках. - развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Упражнять: в ходьбе и беге врассыпную. Закрепить: ползание на четвереньках.	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках			
	Общеразвивающ ие упражнения	Без предметов	С кеглями	С мячом	С косичкой
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по доске. 2.Прыжки на двух ногах через препятствие. 3.Метание мешочков в горизонтальную цель.	1.Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель. 3.Отбивание мяча одной рукой.	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по гимнастической скамейке. 3.Прыжки на двух ногах	1.Ходьба по доске. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
	Подвижные игры	“Пробеги тихо”	“Совушка”	“Совушка”	“Птички и кошка”
	3-я часть: Заключительная	“Угадай, кто позвал”	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

		1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
Май	Номер занятия	Занятия 25-26	Занятия 28-29	Занятия 31-32	Занятия 34-35
	Задачи:	Учить: -прыжки в длину с места. -ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом . Упражнять: в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя . Закрепить: бег врассыпную.		Учить: -метание в вертикальную цель. - ходьба и бег с выполнением заданий. Упражнять: ходьба с высоким подниманием колен. Закрепить: ползание по скамейке.	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег парами; ходьба с высоким подниманием колен; ходьба в полуприседе.			
	Общеразвивающ ие упражнения	Без предметов	С кубиком	С палкой	С мячом
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по доске. 2.Прыжки в длину с места. 3.Прокатывание мяча змейкой.	1.Прыжки в длину с места через шнур. 2.Перебрасывание мячей друг другу. 3.Метание мешочков на дальность	1.Метание мешочков в вертикальную цель. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3.Прыжки через короткую скакалку.	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева. 3.Лазанье на гимнастическую стенку.
	Подвижные игры	“Котята и щенята”	“Котята и щенята”	“Зайцы и волк”	“У медведя во бору”
	3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	“Найдем зайца”	Ходьба в колонне по одному

Перспективное планирование
Дети (5-7 лет)

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
1	2	3	4	5	6	
Сентябрь	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 4-5	Занятия 7-8	Занятия 10-11	
	Задачи:	Учить: -прыжки с продвижением вперед -ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Упражнять: в сохранении устойчивого равновесия Закрепить: ловкость бросание мяча вверх.		Учить: - ходьба на носках - пролезание в обруч боком Упражнять: в ходьбе с высоким подниманием колен. Закрепить: ходьба по уменьшенной площади опоры.		
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба и бег врассыпную				
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	Без предметов	С палкой	
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3.Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.	1.Прыжки на двух ногах. 2.Бег в среднем темпе. 3.Прыжки в высоту с места. 4.Ползание на четвереньках между предметами.	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. 3.Перебрасывание мячей друг другу.	1.Пролезание в обруч боком. 2.Ходьба, перешагивая через препятствие. 3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 4.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.	
	Подвижные игры	“Мышеловка”	“Фигуры”	“Мы веселые ребята”	“Удочки”	
	3-я часть: Заключительная	“У кого мяч?”	“Найди и промолчи”	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	
			1-я неделя (5.10- 9.10)	2-я неделя (12.10- 16.10)	3-я неделя (19.10- 23.10)	4-я неделя (26.10- 30.10)
1	2	3	4	5	6	
Октябрь	Номер занятия	Занятия 13-14	Занятия 16-17	Занятия 19-20	Занятия 22-23	
	Задачи:	Учить: -ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке -прыжки с высоты Упражнять: координацию движений при перебрасывании мяча Закрепить: ходьбу и бег		Учить: -ходьба парами - развивать координацию движений и глазомер при метании в цель Упражнять: в равновесии Закрепить: лазанье в обруч		
	1-я часть:	Ходьба и бег парами, ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на				

	вводная	носках, бег через бруски.			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С палкой	С мячом	С обручем
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 3.Передача мяча двумя руками от груди. 4.Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах.	1.Прыжки со скамейке на полусогнутые ноги. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3.Перебрасывание мяча друг другу.	1.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2.Подлезание под дугу прямо и боком в группировке. 3.Ползание на четвереньках между предметами	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. 2.Прыжки на двух ногах на препятствие. 3.Ползание на четвереньках с преодолением препятствий.
	Подвижные игры	“Птицы улетают”	“Не оставайся на полу”	“Удочка”	“Гуси-лебеди”
	3-я часть: Заключительная	“Найди и промолчи”	“У кого мяч?”	Ходьба в колонне по одному	“Летает- не летает”
		1-я неделя (2.11-6.11)	2-я неделя (9.11- 13.11)	3-я неделя (16.11- 20.11)	4-я неделя (23.11- 27.11)
1	2	3	4	5	6
Ноябрь	Номер занятия	Занятия 25-26	Занятия 28-29	Занятия 31-32	Занятия 34-35
	Задачи:	Учить: -перебрасывание мячей -прыжки с места Упражнять: в ходьбе с изменением темпа движения Закрепить: прыжки попеременно правой и левой ногой		Учить: - бег между предметами - упражнения с мячом Упражнять: в равновесии и прыжках Закрепить: ходьбу с выполнением действовать по сигналу воспитателя	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба и бег враспынную			
	Общеразвивающие упражнения	С мячом	Без предметов	С мячом	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2.Переброска мяча двумя руками снизу. 3.Прыжки по прямой- два прыжка на	1.Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. 2.Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом. 3.Ползание на	1.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 2.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 3.Ходьба на носках, руки за головой,	1.Подлезание под шнур. 2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3.Прыжки на правой и левой ноге попеременно. 4.Ходьба между предметами

		правой, два прыжка на левой ноге.	четвереньках, подталкивая мяч головой. 4.Прыжки на правой и левой ноге попеременно.	между набивными мячами. 4.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	на носках, руки за головой.
	Подвижные игры	“Пожарные на учении”	“Не оставайся на полу”	“Удочка”	“Пожарные на учении”
	3-я часть: Заключительная	“Найди и промолчи”	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	“У кого мяч?”
		1-я неделя (30.11-4.12)	2-я неделя (7.12-11.12)	3-я неделя (14.12- 18.12)	4-я неделя (21.12- 25.12)
1	2	3	4	5	6
Декабрь	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 4-5	Занятия 7-8	Занятия 10-11
	Задачи:	Учить: -ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия -прыжки на двух ногах Упражнять: в лазанье на гимнастическую стенку Закрепить: умение ловить мяч		Учить: -ползание по гимнастической скамейке -развивать ловкость и глазомер Упражнять: в равновесии и прыжках Закрепить: лазанье на гимнастическую стенку	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег врассыпную, ходьба и бег в колонне по одному, на слово “Сделай фигуру” остановиться и выполнить задание.			
	Общеразвивающие упражнения	С обручем	С флажком	Без предметов	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по наклонной доске боком. 2.Прыжки на двух ногах через бруски. 3.Переброска мячей друг другу в парах. 4.Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи.	1.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание на четвереньках между предметами. 3.Ползание по прямой, подталкивая мяч головой. 4.Прокатывание набивного мяча.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши.	1.Лазанье на гимнастическую стенку. 2.Прыжки на двух ногах между предметами. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.
	Подвижные игры	“Ловишки с ленточками”	“Не оставайся на полу”	“Охотники и зайцы”	“Хитрая лиса”

	3-я часть: Заключительная	“Сделай фигуру”	“У кого мяч?”	“Летает- не летает”	Ходьба в колонне по одному.
		1-я неделя (4.01.-8.01)	2-я неделя (11.01- 15.01)	3-я неделя (18.01-22.01)	4-я неделя (25.01-29.01)
1	2	3	4	5	6
Январь	Номер занятия	Занятия 13-14	Занятия 16-17	Занятия 19-20	Занятия 22-23
	Задачи:	Учить: -перебрасывание мяча друг другу -лазание на гимнастическую стенку Упражнять: ходьбе с изменением темпа движения Закрепить: ходьбу по наклонной доске		Учить: -ходьба и бег между предметами - равновесию в прыжках Упражнять: в лазание на гимнастическую стенку Закрепить: ходьбу и бег по кругу	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба и бег врассыпную			
	Общеразвивающие упражнения	С кубиком	С веревкой	Без предметов	С обручем
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба и бег по наклонной. 2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 3.Перебрасывание мячей друг другу. 4.Броски мяча в горизонтальную цель.	1.Прыжки в длину с места. 2.Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3.Броски мяча вверх. 4.Переползание через предметы.	1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2.Перебрасывание мячей друг другу. 3.Пролезание в обруч боком.	1.Лазание на гимнастическую стенку. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3.Прыжки через шнур. 4.Ведение мяча до обозначенного места.
	Подвижные игры	“Медведи и пчелы”	“Совушка”	“Не оставайся на полу”	“Хитрая лиса”
	3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
			1-я неделя (1.02-5.02)	2-я неделя (8.02-12.02)	3-я неделя (15.02-19.02)
1	2	3	4	5	6
Февраль	Номер занятия	Занятия 25-26	Занятия 28-29	Занятия 31-32	Занятия 34-35
	Задачи:	Учить: -перебрасывание мячей -прыжки с места Упражнять: в ходьбе с изменением темпа движения Закрепить: прыжки попеременно правой и левой ногой		Учить: - лазание под палку и перешагивание через нее -метание в вертикальную цель Упражнять: в непрерывном беге Закрепить: ходьбу на повышенной опоре	
	1-я часть:	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба с			

	вводная	высоким подниманием колен, ходьба и бег враспынную			
	Общеразвивающ ие упражнения	С палкой	С мячом	Без предметов	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки через бруску. 3.Бросание мячей в корзину. 4.Бег по гимнастической скамейке.	1.Прыжку с мета. 2.Подлезание под дугу. 3.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 4.Ползание на четвереньках между набивными мячами.	1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2.Подлезание под палку. 3.Перешагива ние через шнур. 4.Ходьба на носках между кеглями.	1.Лазание на гимнастическ ую стенку. 2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 3.Отбивание мяча в ходьбе. 4.Ходьба по гимнастическ ой скамейке, руки за головой.
	Подвижные игры	“Охотники и зайцы”	“Не оставайся на полу”	“Мышеловка”	“Гуси- лебеди”
	3-я часть: Заключительная	“Найди и промолчи”	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
		1-я неделя (29.02-4.03)	2-я неделя (7.03-11.03)	3-я неделя (14.03-18.03)	4-я неделя (21.03-25.03)
1	2	3	4	5	6
Март	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 4-5	Занятия 7-8	Занятия 10-11
	Задачи:	Учить: - ходьбу по канату с мешком на голове -метание мешочком в цель Упражнять: в ходьбе с перестроением в колонну по парам в движении Закрепить: ползание между предметами		Учить: -перебрасывание мяча из-за головы -ползание по гимнастической скамейке Упражнять: в лазанье и равновесии Закрепить: ходьба со сменой движения	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег с изменением направления, ходьба и бег в рассыпную.			
	Общеразвивающ ие упражнения	С мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3.Перебрасывани е мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока.	1.Прыжки в высоту с разбега. 2.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 3.Ползание на четвереньках между предметами.	1.Лазанье по гимнастическ ой скамейке с опорой на ладони и ступни. 2.Прыжки вправо и влево через шнур. 3.Ходьба по гимнастическ ой скамейке, на середине кругом и	1.Лазанье под шнур боком. 2.Ходьба на носках между набивными мячами. 3.Метание мешочков в горизонтальн ую цель. 4.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и

				пройти дальше. 4.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.	колени между предметами.
	Подвижные игры	“Пожарные на учении”	“Медведи и пчелы”	“Стоп”	“Не оставайся на полу”
	3-я часть: Заключительная	“Мяч водящему”	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
		1-я неделя (4.04-8.04)	2-я неделя (11.04-15.04)	3-я неделя (18.04-22.04)	4-я неделя (25.04-29.04)
1	2	3	4	5	6
Апрель	Номер занятия	Занятия 13-14	Занятия 16-17	Занятия 19-20	Занятия 22-23
	Задачи:	Учить: -ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия -прыжки на двух ногах Упражнять: в лазанье на гимнастическую стенку Закрепить: умение ловить мяч		Учить: -ползание по гимнастической скамейке - развивать ловкость и газомер Упражнять: в ползании и сохранении устойчивого равновесия Закрепить: навыки лазанья на гимнастическую стенку	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег врассыпную, ходьба и бег в колонне по одному, на слово “Сделай фигуру” остановиться и выполнить задание.			
	Общеразвивающ ие упражнения	С палкой	С скакалкой	С мячом	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2.Прыжки через бруски. 3.Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его руками. 4.Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.	1.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2.Прокатыван ие обручей друг другу. 3.Пролезание в обруч прямо и боком.	1.Ползание по прямой, затем переползание через предметы. 2.Ходьба по гимнастическ ой скамейке, перешагивая через предметы. 3.Метание мешочков в вертикальную цель.	1.Лазанье на гимнастическ ую стенку. 2.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс.
	Подвижные игры	“Медведь и пчелы”	“Стой”	“Удочка”	“Горелки”
	3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	“Угадай чей голос?”
			1-я неделя (2.05-6.05)	2-я неделя (9.05-19.05)	3-я неделя (16.05-20.05)
1	2	3	4	5	6

Май	Номер занятия	Занятия 25-26	Занятия 28-29	Занятия 31-32	Занятия 34-35	
	Задачи:	Учить: -перебрасывание мячей -прыжки с места Упражнять: в ходьбе с изменением темпа движения Закрепить: прыжки попеременно правой и левой ногой		Учить: - ползание по гимнастической скамейке на животе - упражнения с обручем Упражнять: в ходьбе и беге между предметами Закрепить: ходьбу с изменением темпа движения		
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба и бег враспынную				
	Общеразвивающ ие упражнения	Без предметов	С флажками	С кубиком	С обручем	
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2.Броски мяча о стену одной рукой и ловля его двумя руками. 3.Прыжки на двух ногах , продвигаясь вперед.	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Беребрасыв ание мяча друг другу. 3.Ползание по прямой на ладонях и ступнях. 4.Лазанье под дугу.	1.Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке. 2.Ходьба по гимнастическ ой скамейке с мешочком на голове. 3.Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками.	1.Ползание по гимнастическ ой скамейке на животе. 2.Ходьба с перешагивани ем через набивные мячи. 3.Прыжки на правой и левой ноге попеременно.	
	Подвижные игры	“Мышеловка”	“Не оставайся на полу”	“Пожарные на учении”	“Караси и щука”	
	3-я часть: Заключительная	“Что изменилось?”	“Найди и промолчи”	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

Перспективное планирование утренней гимнастики

Сентябрь				
Первая неделя				
ОРУ	Музыкальная	ОРУ с инвентарем	Игровая	ОРУ
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках К.С. Бабина стр. 41 «Зарядка»	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную Л.И. Пензулаева стр.34 с обручем	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную. «Кот и мыши» «Бегите к флажку»	Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках К.С. Бабина стр. 41 «Зарядка»
Вторая неделя				
Ходьба и бег в	Ходьба в	Ходьба и бег	Ходьба и бег в	Ходьба и бег в

колонне. Л.И. Пензулаева стр. 33	колонне.Выпол нение движений под такт музыки.	между предметами Л.И. Пензулаева стр.35 с мячом	колонне с остановкой по сигналу. «Воробышки и автомобиль» «Поймай комара»	колонне. Л.И. Пензулаева стр. 33
Третья неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках К.С. Бабина стр. 41 «Зарядка»	Ходьба в колонне.Выпол нение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную Л.И. Пензулаева стр.34 с обручем	Ходьба в колонне между двумя линиями; бег враспынную. «Принеси мяч» «Птички и кошка»	Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках К.С. Бабина стр. 41 «Зарядка»
Четвертая неделя				
Ходьба и бег в колонне. Л.И. Пензулаева стр. 33	Ходьба в колонне.Выпол нение движений под такт музыки.	Ходьба и бег между предметами Л.И. Пензулаева стр.35 с мячом	Ходьба с выполнением разных заданий; бег враспынную. «Поезд» «У медведя во бору»	Ходьба и бег в колонне. Л.И. Пензулаева стр. 33
Октябрь				
Первая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках К.С. Бабина стр.42 «Матрешки»	Ходьба в колонне.Выпол нение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба с высоким подъемом колен К.С. Бабина стр.42 с флажками	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег с перешагивание м через шнуры. «Угадай, кто позвал» «Зайка»	Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках К.С. Бабина стр.42 «Матрешки»
Вторая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную Л.И. Пензулаева стр.37	Ходьба в колонне.Выпол нение движений под такт музыки.	Ходьба и бег вокруг кубиков в обе стороны с поворотом по сигналу Л.И. Пензулаева стр.35 с кубиками	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную. «Птичка и птенчики» «Принеси мяч»	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную Л.И. Пензулаева стр.37
Третья неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках К.С. Бабина стр.42 «Матрешки»	Ходьба в колонне.Выпол нение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба с высоким подъемом колен К.С. Бабина стр.42 с флажками	Ходьба с перешагивание м через бруски попеременно правой и левой ногой; бег враспынную.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках К.С. Бабина стр.42 «Матрешки»

			«Кот и мыши» «Бегите к флажку»	
Четвертая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную Л.И. Пензулаева стр.37	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег вокруг кубиков в обе стороны с поворотом по сигналу Л.И. Пензулаева стр.35 с кубиками	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную. «Птички и кошка» «Принеси мяч»	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную Л.И. Пензулаева стр.37
Ноябрь				
Первая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба с высоким подъемом колен К.С. Бабина стр.42 «Часы»	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба парами К.С. Бабина стр.43 с кубиками	Ходьба и бег между кубиками. «У медведя во бору» «Поймай комара»	Ходьба и бег в колонне; ходьба с высоким подъемом колен К.С. Бабина стр.42 «Часы»
Вторая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную Л.И. Пензулаева стр.37	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег враспынную Л.И. Пензулаева стр.38 с палкой	Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону; ходьба и бег враспынную. «Воробышки и автомобиль» «Угадай, кто позвал»	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную Л.И. Пензулаева стр.37
Третья неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба с высоким подъемом колен К.С. Бабина стр.42 «Часы»	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба парами К.С. Бабина стр.43 с кубиками	Ходьба в колонне с изменением направления; бег враспынную. «Кот и мыши» «Зайка»	Ходьба и бег в колонне; ходьба с высоким подъемом колен К.С. Бабина стр.42 «Часы»
Четвертая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную Л.И. Пензулаева	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег враспынную Л.И. Пензулаева	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную. «Солнышко и дождик»	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную Л.И. Пензулаева

стр.37		стр.38 с палкой	«Птичка и птенчики»	стр.37
Декабрь				
Первая неделя				
Ходьба в колонне; в парах держась за руки; легкий бег. К.С. Бабина стр.43	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне; ходьба на пятках; легкий бег. К.С. Бабина стр.44 с веревкой	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную. «Лошадки» «Бегите ко мне»	Ходьба в колонне; в парах держась за руки; легкий бег. К.С. Бабина стр.43
Вторая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпнуюЛ.И. Пензулаева стр.42	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег между кубиками. Л.И. Пензулаева стр.42 с кубиками	Ходьба и бег в колонне с поворотом кругом; ходьба и бег врассыпную. «По ровненькой дорожке» «Самолеты»	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпнуюЛ.И. Пензулаева стр.42
Третья неделя				
Ходьба в колонне; в парах держась за руки; легкий бег. К.С. Бабина стр.43	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне; ходьба на пятках; легкий бег. К.С. Бабина стр.44 с веревкой	Ходьба в колонне; ходьба и бег врассыпную, по сигналу принять какую-либо позу. «Попади мешочком в круг» «Лиса в курятнике»	Ходьба в колонне; в парах держась за руки; легкий бег. К.С. Бабина стр.43
Четвертая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпнуюЛ.И. Пензулаева стр.42	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег между кубиками. Л.И. Пензулаева стр.42 с кубиками	Ходьба в колонне; ходьба и бег врассыпную, по сигналу принять какую-либо позу. «Кто бросит дальше» «Зайцы и волк»	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпнуюЛ.И. Пензулаева стр.42
Январь				
Первая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба за	Ходьба в колонне.Выполнение	Ходьба и бег в колонне; ходьба змейкой.	Ходьба в колонне; ходьба и бег	Ходьба и бег в колонне; ходьба за первым, за

первым, за последним. К.С. Бабина стр.44 «Зима»	движений под такт музыки.	К.С. Бабина стр.45 с обручем	между предметами. «Наседка и цыплята» «Найди флажок»	последним. К.С. Бабина стр.44 «Зима»
Вторая неделя				
Ходьба и бег между предметами Л.И. Пензулаева стр.44	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба между предметами Л.И. Пензулаева стр.43 с кеглей	Ходьба в колонне со сменой ведущего; бег врассыпную. «Бегите ко мне» «Птички и кошка»	Ходьба и бег между предметами Л.И. Пензулаева стр.44
Третья неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба за первым, за последним. К.С. Бабина стр.44 «Зима»	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба змейкой. К.С. Бабина стр.45 с обручем	Ходьба в колонне между предметами «змейкой»; ходьба и бег врассыпную. «Воробышки и кот» «Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба и бег в колонне; ходьба за первым, за последним. К.С. Бабина стр.44 «Зима»
Четвертая неделя				
Ходьба и бег между предметами Л.И. Пензулаева стр.44	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба между предметами Л.И. Пензулаева стр.43 с кеглей	Ходьба в колонне со сменой ведущего; бег врассыпную. «Самолеты» «Попади мешочком в круг»	Ходьба и бег между предметами Л.И. Пензулаева стр.44
Февраль				
Первая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба парами на носках. К.С. Бабина стр.46	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба змейкой. К.С. Бабина стр.46 с мячом	Ходьба в колонне, ходьба и бег между расставленным и в одну линию предметами; ходьба и бег врассыпную. «Лошадки» «Поровненькой»	Ходьба и бег в колонне; ходьба парами на носках. К.С. Бабина стр.46

			дорожке»	
Вторая неделя				
Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Л.И. Пензулаева стр.47	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба с выполнением заданий. Л.И. Пензулаева стр.47 с палкой	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную. «Наседка и цыплята» «Кто бросит дальше»	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Л.И. Пензулаева стр.47
Третья неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба парами на носках. К.С. Бабина стр.46	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба змейкой. К.С. Бабина стр.46 с мячом	Ходьба в колонне; ходьба на носках; бег враспынную. «Кошка и мыши» «Найди флажок»	Ходьба и бег в колонне; ходьба парами на носках. К.С. Бабина стр.46
Четвертая неделя				
Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Л.И. Пензулаева стр.47	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба с выполнением заданий. Л.И. Пензулаева стр.47 с палкой	Ходьба и бег через середину зала; бег враспынную. «Зайцы и волк» «Лиса в курятнике»	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Л.И. Пензулаева стр.47
Март				
Первая неделя				
Ходьба в колонне; ходьба в колонне через центр зала; легкий бег. К.С. Бабина стр.47 «Гуси»	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне; ходьба в колонне через центр зала на носках; легкий бег. К.С. Бабина стр.47 с флажками	Ходьба в колонне по сигналу выполнить поворот кругом; ходьба и бег враспынную. «Через ручеек» «Лохматый пес»	Ходьба в колонне; ходьба в колонне через центр зала; легкий бег. К.С. Бабина стр.47 «Гуси»
Вторая неделя				
Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны. Л.И. Пензулаева Стр.49	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне; ходьба и бег с изменением направления движения. Л.И. Пензулаева стр.48 с обручем	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную. «Мыши в кладовой» «Береги предметы»	Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны. Л.И. Пензулаева Стр.49
Третья неделя				

Ходьба в колонне; ходьба в колонне через центр зала; легкий бег. К.С. Бабина стр.47 «Гуси»	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне; ходьба в колонне через центр зала на носках; легкий бег. К.С. Бабина стр.47 с флажками	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий; ходьба на носках, ходьба в полуприсяде. «Найди себе пару» «Куручка-хохлатка»	Ходьба в колонне; ходьба в колонне через центр зала; легкий бег. К.С. Бабина стр.47 «Гуси»
Четвертая неделя				
Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны. Л.И. Пензулаева Стр.49	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне; ходьба и бег с изменением направления движения. Л.И. Пензулаева стр.48 с обручем	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную. «Догоните меня» «Птички в гнездышках»	Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны. Л.И. Пензулаева Стр.49
Апрель				
Первая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба по диагонали. К.С. Бабина стр.48 «Бабочки»	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба по диагонали на пятках. К.С. Бабина стр.48 с кубиками	Ходьба с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой; бег враспынную. «У кого мяч» «Кролики»	Ходьба и бег в колонне; ходьба по диагонали. К.С. Бабина стр.48 «Бабочки»
Вторая неделя				
Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны. Л.И. Пензулаева Стр.49	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне; ходьба и бег враспынную Л.И. Пензулаева стр.52 с мячом	Ходьба по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную. «Из кружка в кружок» «Огуречик, огуречек...»	Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны. Л.И. Пензулаева Стр.49
Третья неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба по диагонали. К.С. Бабина стр.48 «Бабочки»	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба по диагонали на пятках. К.С. Бабина стр.48 с кубиками	Ходьба с выполнением разных заданий; бег враспынную. «Троллейбус» «Где позвонили»	Ходьба и бег в колонне; ходьба по диагонали. К.С. Бабина стр.48 «Бабочки»

Четвертая неделя				
Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны. Л.И. Пензулаева Стр.49	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба в колонне; ходьба и бег врассыпнуюЛ.И. Пензулаева стр.52 с мячом	Ходьба в колонне; ходьба и бег врассыпную, по сигналу принять какую-либо позу. «Найди свой цвет» «Лохматый пес»	Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны. Л.И. Пензулаева Стр.49
Май				
Первая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба парами на носках. К.С. Бабина стр.66 «Петрушки»	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на внешних краях стоп. К.С. Бабина стр.66 с обручем	Ходьба и бег парами; ходьба и бег врассыпную. «У кого мяч» «Зайцы и волк»	Ходьба и бег в колонне; ходьба парами на носках. К.С. Бабина стр.66 «Петрушки»
Вторая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную. Л.И. Пензулаева стр.52	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба между кубиками. Л.И. Пензулаева стр.53 с кубиками	Ходьба в колонне со сменой ведущего; ходьба и бег врассыпную. «Мыши в кладовой» «Береги предмет»	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную. Л.И. Пензулаева стр.52
Третья неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба парами на носках. К.С. Бабина стр.66 «Петрушки»	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба на внешних краях стоп. К.С. Бабина стр.66 с обручем	Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий; ходьба на носках, ходьба в полуприсяде. «Птички в гнездышках» «Из кружка в кружок»	Ходьба и бег в колонне; ходьба парами на носках. К.С. Бабина стр.66 «Петрушки»
Четвертая неделя				
Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную. Л.И. Пензулаева	Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки.	Ходьба и бег в колонне; ходьба между кубиками. Л.И. Пензулаева стр.53 с кубиками	Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону; ходьба и бег	Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную. Л.И. Пензулаева стр.52

стр.52			врассыпную. «Огуречик, огуречик...» «Кролики»	
--------	--	--	--	--

Перспективное планирование гимнастики после сна

Месяц	Неделя(1-2)
Сентябрь	Лепим Буратино (с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа) 1. «Лепим лоб». 2. «Рисуем брови». 3. «Лепим глаза». 4. «Лепим нос». 5. «Лепим уши». 6. «Лепим руки». 7. «Лепим пальчики на руках». 8. «Лепим ноги». 9. «Веселый Буратино».
	Неделя(3-4) Веселые ребята (с элементами дыхательной гимнастики) 1. «Проснулись». 2. «Красные ушки». 3. «Смешной живот». 4. «Растягиваем позвоночник». 5. «Ох уж эти пальчики». 6. «Давай подышим». 7. «Прогнулись». 8. «Играем». 9. «Морзянка».
Октябрь	Неделя(1-2) Забавные художники (с элементами самомассажа) 1. «Готовимся рисовать». 2. «Рисуем глазами». 3. «Рисуем руками». 4. «Устали руки». 5. «Рисуем локтями». 6. «Рисуем ногами». 7. «Художники отдыхают». 8. «Художники закончили работу». Дыхательные упражнения: 1. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». 2. «Одуванчик».
	Неделя(3-4) Добрый день! (с элементами самомассажа и пальчиковой гимнастики) Дыхательные упражнения: 1. «Прогулка в лес». 2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» 3. «Вот нагнула елочка зеленые иголки».

	4.«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».
Ноябрь	Неделя(1-2)
	Мы проснулись (с элементами пальчиковой гимнастики) Дыхательные упражнения: 1.«Гуси». 2.«Насос». 3.«Ежик».
	Неделя(3-4)
	Спаси птенца (с использованием метода снятия психоэмоционального напряжения, элементов пальчиковой гимнастики и дыхательной гимнастики) Дыхательное упражнение: 1.«Ворона». 2.«Дровосек».
Декабрь	Неделя(1-2)
	Готовимся к рисованию (с использованием самомассажа рук)
	Неделя(3-4)
	Какие мы красивые! (с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа лица) Дыхательные упражнения: 1.«Воздушные шары». 2.«Тигр на охоте».
Январь	Неделя(1-2)
	В гостях у солнышка (с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа) Дыхательные упражнения: 1.«Ворона». 2.«Дровосек».
	Неделя(3-4)
	Дружные ребята Дыхательные упражнения: 1.«Петушок». 2.«Ворона».
Февраль	Неделя(1-2)
	Снежинки Дыхательные упражнения: 1.«Обними плечи». 2.«Тихоход».
	Неделя(3-4)
	Великан и мышь Дыхательные упражнения: 1.«Свеча». 2.«Журавль».
Март	Неделя(1-2)
	Часы Дыхательное упражнение: «Вырасту большой».
	Неделя(3-4)
	Весна Дыхательные упражнения: 1.«Аист».

	2.«Мельница».
Апрель	Неделя(1-2)
	Поход Дыхательные упражнения: 1.«Лотос». 2.«Поезд».
	Неделя(3-4)
	Гимнастика в постели. 1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием. 2. Пошевелите пальцами рук и ног. 3. Сожмите пальцами в кулаки. 4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок. 5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок. 6. Опустите руки. 7. Разотрите ладони до появления тепла. 8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями. 9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя. 10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя. 11. Потяните две ноги вместе. 12. Прогнитесь. 13. Сели. 14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх. 15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения. Профилактика плоскостопия. Ходьба босиком по оздоровительной дорожке. Дыхательные упражнения: 1.«Плечики». 2.«Воздушные шары».
Май	Неделя(1-2)
	Зеленые стихи Дыхательные упражнения: 1.«Прогулка в лес». 2.«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной». 3.«Вот нагнула елочка зеленые иголки». 4.«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».
	Неделя(3-4)
	Вместе по лесу идем Дыхательные упражнения: 1.«Воздушные шары». 2.«Дышим животом».

Перспективное планирование НОД
Дети от 3-4 лет

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя (6.06-10.06)	2-я неделя (13.06-17.06)	3-я неделя (20.06- 24.06)	4-я неделя (27.06- 1.07)
1	2	3	4	5	6
Июнь	Номер занятия	Занятия 37	Занятия 38	Занятия 39	Занятия 40
	Задачи:	Учить: в ходьбе с обозначением поворотов на углах зала.		Учить: катание мяча друг другу. Упражнять: детей в ходьбе и беге между предметами.	

		Упражнять: в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. Закрепить: ловкость в заданиях с мячом		Закрепить: ползание с опорой на ладони и ступни.	
	1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко понимая колени; ходьба на носках короткими шагами; бег в колонне по одному; ходьба со сменой направления движения; бег между предметами.			
	Общеразвивающие упражнения	С платочками	С мячом большого диаметра	Без предметов	С кубиками
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по доске. 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1.Прыжки через шнур. 2.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	1.Прокатывание мяча. 2.Ползание на четвереньках.	1.Лазание под шнур. 2.Ходьба по доске.
	Подвижные игры	“Найди свой цвет”	“По ровненькой дорожке”	“Лягушки”	“Лягушки - попрыгушки”
	3-я часть: Заключительная	Ходьба по одному	“Угадай кто кричит?”	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
		1-я неделя (4.07-8.07)	2-я неделя (11.07-15.07)	3-я неделя (18.07- 22.07)	4-я неделя (25.07- 29.07)
1	2	3	4	5	6
Июль	Номер занятия	Занятия 41	Занятия 42	Занятия 43	Занятия 44
	Задачи:	Учить: ходьба с выполнением заданий. Упражнять: в равновесии и прыжках. Закрепить: бросание мяча на дальность.		Учить: бросание мешочков в горизонтальную цель. Упражнять: в ползании на четвереньках между предметами. Закрепить: подлезание под шнур.	
	1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, руки вверх; бег врассыпную; бег помахивая руками.			
	Общеразвивающие упражнения	С обручем	С кубиком	С мячом	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по доске. 2.Прыжки между предметами.	1.Прыжки через шнур. 2.Бросание мячей.	1.Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2.Ползание между предметами.	1.Лазание под шнур. 2.Ходьба с перешагиванием через набивные мешки.
	Подвижные игры	“Кошка и мышки”	“Кролики и сторож”	“Найди свой цвет”	“Поймай комара”
	3-я часть: Заключительная	“Найдем мышонка”	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
		1-я неделя (1.08-5.08)	2-я неделя (8.08-12.08)	3-я неделя (15.08- 19.08)	4-я неделя (22.08- 26.08)
1	2	3	4	5	6

Август	Номер занятия	Занятия 45	Занятия 46	Занятия 47	Занятия 48
	Задачи:	Учить: ходьбе на повышенной опоре. Упражнять: в прыжках. Закрепить: бросание мяча		Учить: ползание по прямой, с поворотом по сигналу. Упражнять: в ходьбе и беге по кругу. Закрепить: прокатывание мячей.	
	1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами; бег врассыпную; ходьба с перешагиванием через шнуры.			
	Общеразвивающие упражнения	С обручем	Без предметов	С кубиком	
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по доске боком приставным шагом. 2.Прыжки из обруча в обруч.	1.Прыжки через шнур. 2.Бросание мяча.	1.Катание мячей между набивными мячами. 2.Ползание в прямом направлении.	1. Бег врассыпную с выполнением различных упражнений. 2.Прокатывание мячей друг другу.
	Подвижные игры	“Наседка и цыплята”	“Птички в гнездышках”	“Лягушки”	“Найди свой цвет”
	3-я часть: Заключительная	“Найдем цыпленка”	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Перспективное планирование Дети от 4-5 лет

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя (6.06-10.06)	2-я неделя (13.06-17.06)	3-я неделя (20.06- 24.06)	4-я неделя (27.06- 1.07)
1	2	3	4	5	6
Июнь	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи:	Учить: ходьба парами Упражнять: в прыжках Закрепить: ловкость при метании на дальность.		Учить: ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни. Упражнять: ходьба и бег между предметами. Закрепить: упражнения в лазанье и равновесии.	
	1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба парами; ходьба и бег врассыпную; ходьба и бег между предметами; ходьба на носках; ходьба и бег с перешагиванием через бруски.			
	Общеразвивающие упражнения	С кубиками	С палкой	Без предметов	С мячом
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2.Прыжки на правой и левой ноге до ориентира. 3.Прыжки на	1.Прыжки через бруски. 2.Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. 3.Прыжки через шнур справа и слева от него.	1.Прокатывание мячей друг другу. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	1.Лазанье по гимнастической стенке. 2.Ходьба по доске. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями.

		двух ногах.		3.Метание мешочков в вертикальную цель. 4.Лазанье под дугу.	
	Подвижные игры	“Лиса и куры”	“Совушка”	“Найди пару”	“Ловишки”
	3-я часть: Заключительная	“Найдем цыпленка”	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
		1-я неделя (4.07-8.07)	2-я неделя (11.07-15.07)	3-я неделя (18.07- 22.07)	4-я неделя (25.07- 29.07)
1	2	3	4	5	6
Июль	Номер занятия	Занятия 9-10	Занятия 11-12	Занятия 13-14	Занятия 15-16
	Задачи:	Учить: прыжки через шнуры. Упражнять: в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Закрепить: ходьбу с выполнением заданий		Учить: прокатывание мячей между предметами. Упражнять: в ходьбе переменным шагом через шнуры. Закрепить: лазанье под шнур.	
	1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба по кругу; ходьба и бег врассыпную; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой.			
	Общеразвивающ ие упражнения	Без предметов	С косичкой	С кеглей	С кубиком
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры. 3.Индивидуальн ые игровые упражнения с мячом.	1.Прыжки в длину с места. 2.Перебрасывани е мячей друг другу. 3.Прокатывание мячей друг другу. 4.Бег по дорожке.	1.Подлезание под шнур прямо и боком. 2.Прокатыван ие мячей между предметами. 3.Прыжки из обруча в обруч. 4.Ползание на четвереньках между набивными мячами.	1.Прыжки между предметами. 2.Игровые упражнениям и с мячами. 3.Ходьба по бревну.
	Подвижные игры	“Автомобили”	“Найди себе пару”	“Совушка”	“Найди свой цвет”
	3-я часть: Заключительная	“Автомобили поехали в гараж”	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
			1-я неделя (1.08-5.08)	2-я неделя (8.08-12.08)	3-я неделя (15.08- 19.08)
1	2	3	4	5	6
Август	Номер занятия	Занятия 17-18	Занятия 19-20	Занятия 21-22	Занятия 23-24
	Задачи:	Учить: прыжки в длину с места. Упражнять: в ходьбе и беге		Учить: в ползании по прямой на ладони и колени. Упражнять: в ходьбе с изменением	

		враспынную с остановкой по сигналу. Закрепить: метание на дальность.	направления движения. Закрепить: в прыжках.		
	1-я часть: вводная	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную;			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С флажками	С обручем
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2.Прыжки на правой и левой ноге. 3.Игровые упражнения с мячом.	1.Прыжки в длину с места. 2.Перебрасывание мяча через сетку. 3.Метание мешочков на дальность.	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге. 3.Прокатывание обручей друг другу.	1.Ходьба по бревну. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры. 3.Прокатывание обручей друг другу.
	Подвижные игры	“Кролики”	“Совушка”	“Лошадки”	“Автомобили”
	3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Перспективное планирование

Дети от 5-7 лет

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя (6.06-10.06)	2-я неделя (13.06-17.06)	3-я неделя (20.06- 24.06)	4-я неделя (27.06- 1.07)
1	2	3	4	5	6
Июнь	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 4-5	Занятия 7-8	Занятия 10-11
	Задачи:	Учить: в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку. Упражнять: детей в беге, развивая выносливость; прыжки в высоту с разбега. Закрепить: подлезание под шнур.		Учить: в перебрасывании мяча. Упражнять: в лазанье на гимнастическую стенку; в прыжках Закрепить: бег колонной по одному	
	1-я часть: вводная	Ходьба с перешагиванием через шнуры; ходьба на носках, пятках; бег в колонне по одному.			
	Общеразвивающие упражнения	С кеглями	С малым мячом	С рейкой	Со скакалкой
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по горизонтальному бревну. 2.Прыжки через короткую скакалку. 3.Метание мешочков в	1.Прыжок в высоту с разбега. 2.Метание мешочков. 3.Лазанье под шнур в группировке.	1.Перебрасывание мячей друг другу. 2.Ходьба на носках между шнурами. 3.Лазанье по гимнастической	1.Лазанье по гимнастической скамейке. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным

		горизонтальную цель. 4.Прокатывание набивных мячей в прямом направлении.	4.Прокатывание набивных мячей в прямом направлении.	стенке. 4.Прокатывание набивных мячей.	шагом. 3.Прыжки через короткую скакалку.
	Подвижные игры	“Пятнашки”	“Мы веселые ребята”	“Удочка”	“Карусель”
	3-я часть: Заключительная	“Затейники”	Ходьба в колонне по одному	“Кто ушел?”	Эстафета с мячом
		1-я неделя (4.07-8.07)	2-я неделя (11.07-15.07)	3-я неделя (18.07- 22.07)	4-я неделя (25.07- 29.07)
1	2	3	4	5	6
Июль	Номер занятия	Занятия 13-14	Занятия 16-17	Занятия 19-20	Занятия 22-23
	Задачи:	Учить: ходьбе и бегу по наклонному бревну. Упражнять: в перебрасывании мячей; в прыжках в высоту с разбега. Закрепить: умение прыгать в длину с разбега.		Учить: в метании в горизонтальную цель; ходьба и бег с выполнением заданий Упражнять: в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Закрепить:	
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег по кругу; ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках; бег между кубиками.			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по наклонному бревну. 2.Прыжки в высоту с разбега. 3.Перебрасывание мячей друг другу.	1.Прыжок в длину с разбега. 2.Броски малого мяча. 3.Лазанье под шнур прямо и боком.	1.Метание мешочков в корзину правой и левой рукой. 2.Ходьба по наклонному бревну. 3.Прыжки между набивными мячами. 4.Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.	1.Лазанье на гимнастическую стенку. 2.Ходьба по горизонтальному бревну. 3.Прыжки через короткую скакалку.
	Подвижные игры	“Пожарные на учении”	“Караси и щука”	“Мышеловка”	“Ловишки-перебежки”
	3-я часть: Заключительная	“Угадай по голосу”	Эстафета с мячом	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.
		1-я неделя (1.08-5.08)	2-я неделя (8.08-12.08)	3-я неделя (15.08- 19.08)	4-я неделя (22.08- 26.08)
1	2	3	4	5	6
Август	Номер занятия	Занятия 25-26	Занятия 28-29	Занятия 31-32	Занятия 34-35
	Задачи:	Учить: метание		Учить: броски мяча в корзину.	

		мешочков вдаль. Упражнять: в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. Закрепить: прыжки через бруски.	Упражнять: в ходьбе с изменением направления движений; в прыжках в длину с разбега. Закрепить: прыжки.		
	1-я часть: вводная	Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег по кругу; ходьба и бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному.			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С обручем	Без предметов
	2-я часть: Основные виды движений	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Прыжки через бруски. 3.Отбивание мяча одной рукой в ходьбе. 4.Переброска мячей друг другу.	1.Ползание по гимнастической скамейке. 2.Ходьба по гимнастической скамейке. 3.Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 4.Броски мешочков в обруч.	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча в корзину. 3.Ползание по гимнастической скамейке. 4.Лазанье под шнур прямо и боком в группировке.	1.Пролезание в обруч. 2.Ходьба по наклонному бревну. 3.Прыжки в длину с разбега. 4.Пролезание в обруч.
	Подвижные игры	“Хитрая лиса”	“Гуси-лебеди”	“Карусель”	“Охотники и зайцы”
	3-я часть: Заключительная	Ходьба в колонне по одному	Эстафета с мячом	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры	5-10 мин. Ежедневно, индивидуально	20-30 мин. Ежедневно, индивидуально	20-30 мин. Ежедневно, индивидуально	30-40 мин. Ежедневно, индивидуально	30-40 мин. Ежедневно, индивидуально
Физкультминутки во время занятий	1-2 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
Физкультурный праздник		1 раз в месяц 20мин.	1 раз в месяц 20мин.	1 раз в месяц 30-40мин.	1 раз в месяц 40мин.

3.3.3. Традиционные события, праздники, мероприятия.

Формировать у детей представления о будничных и праздничных днях.

Вызывать эмоционально положительное отношение к праздникам, желание активно участвовать в их подготовке. Воспитывать внимание к окружающим людям, стремление поздравить их с памяtnыми событиями, преподнести подарки, сделанные своими руками.

Планирование физкультурно- массовых мероприятий.

Планирование физкультурно-массовых мероприятий на 2023-2024г.

Время проведения	Дата проведения	Мероприятие	Участники	Ответственные за проведение
Сентябрь	22	«Как мы тянули репку»	Дети разновозрастной группы	Инструктор по физической культуре
	29	«Зов джунглей»	Дети разновозрастной группы	
Октябрь	20	«Осенний бал»	Дети разновозрастной группы	Инструктор по физической культуре
	27	«Осенние игры»	Дети разновозрастной группы	
Ноябрь	18	«Папа, мама, я — спортивная семья»	Дети разновозрастной группы	Инструктор по физической культуре
	24	«Семейные старты.»	Дети разновозрастной группы	
Декабрь	16	«Новый год в сказочном лесу»	Дети разновозрастной группы	Инструктор по физической культуре
	22	«Зимняя сказка»	Дети разновозрастной группы	
Январь	20	«Зимушка-зима»	Дети разновозрастной группы	Инструктор по физической культуре
	26	«Кабы не было зимы...»	Дети разновозрастной группы	
Февраль	23	«Аты-баты, мы солдаты!»	Дети разновозрастной группы с родителями.	Инструктор по физической культуре и воспитатель
Март	23	«В гостях у гнома»	Дети разновозрастной группы	Инструктор по физической культуре

	29	«Путешествие в Олимпию»	Дети разновозрастной группы	Инструктор по физической культуре
Апрель	20	«Веселый праздник»	Дети разновозрастной группы	Инструктор по физической культуре.
	26	«Космонавтами мы будем!»	Дети разновозрастной группы	Инструктор по физической культуре.
Май	31	«Скажем “спасибо” тем, кто воевал!»	Дети разновозрастной группы	Инструктор по физической культуре

3.3.4. Организация развивающей предметно - пространственной среды.

В зале имеется несколько гимнастических стенок, гимнастические скамейки, канаты и оборудование для выполнения общеразвивающих упражнений (кегли, мячи, флажки и т.д.). Физкультурные занятия проходят в зале в холодное время года, а в теплое время года занятия проходят на физкультурной площадке.

Вид помещения Функциональное использование	Оснащение
Физкультурный зал (полефункциональный) Физкультурные занятия Спортивные досуги Праздники Консультативная работа с родителями и воспитателями	Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, резиновые скаты для стретчинга Музыкальный центр

Используемая литература.

Л.И. Пензулаева: Физическая культура в детском саду (система работы во второй младшей группе).
Л.И. Пензулаева: Физическая культура в детском саду (система работы в средней группе).

Л.И. Пензулаева: Физическая культура в детском саду (система работы в старшей группе).
Т.С.Комарова: Методические рекомендации.
О.А. Скоролупова: Введение ФГОС дошкольного образования.
1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка.
3. Лукина Г.Г. К вопросу о стратегии оздоровления дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями// сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Физическая активность подрастающего поколения и взрослого населения России: вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность».
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М.
6. Филиппова С.О. Некоторые проблемы организации оздоровления детей в дошкольном учреждении// Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научно-методических трудов.
7. Филиппова С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников: Монография.
К.С.Бабина: Комплексы утренней гимнастики.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 30435837774180967768552081179451357192081145267

Владелец Пономарёва Елена Алексеевна

Действителен с 27.04.2023 по 26.04.2024