

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

**Принят:**

Педагогическим советом

МБДОУ № 18

Протокол №1 от 23.08.2025г.

**Утверждено:**

Приказ от 23.08.2025 г.№36

**Рабочая программа  
по реализации образовательной области «Физическое развитие»  
с детьми (от 1,5 до 7 лет) МБДОУ №18  
на период 2025 -2026 учебного года**

Составитель: инструктор по физической культуре  
Тищенко Л.Д.  
х. Николаевский -2й  
2025г.

## 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 .....                    | 5 |
| 1.2. Планируемые результаты освоения рабочей программы ..... | 6 |

### II РАЗДЕЛ -СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

|                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1. Содержание образовательной работы по физическому развитию с детьми от 1 до 7 лет ..... | 10 |
| 2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы .....       | 50 |
| 2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников .....                                           | 51 |

### III РАЗДЕЛ-ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы .....            | 52 |
| 3.2. Методические материалы, средства обучения и воспитания .....   | 52 |
| 3.3. Организация жизнедеятельности .....                            | 53 |
| 3.3.1. Режим дня .....                                              | 54 |
| 3.3.2. Проектирование образовательной деятельности .....            | 56 |
| 3.3.3. Традиционные события, праздники, мероприятия .....           | 89 |
| 3 Литература .....                                                  | 90 |
| 3.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды ..... | 90 |

## **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 %.

#### **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, движений         | <u>Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок</u> выражает зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка                                            |
| <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.

| <b>V.ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</b>                                                                                                                                               |                             |                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5.1. Задачи образовательной области «Физическое развитие»</b>                                                                                                           |                             |                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                            | <b>от 1 года до 2-х лет</b> | <b>от 2-х лет до 3-х лет</b>                                                                                                                                                                                                    |
| Создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком. |                             | Обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения. |
| Создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве.                                                                                                   |                             | Развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве.                                                                                                                                                   |
| Поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; побуждать к самостоятельным действиям.                                                            |                             | Формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям.                                                                                                            |
| Привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх,                                                                                                |                             | Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах.                                                                                                                                 |
| Укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания.                                                                                                              |                             | Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания.                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                  |                             |                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни. |                             | Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.                                                            |
| <b>5.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие»</b>                             |                             |                                                                                                                                                                     |
|                                                                                                  | <b>от 1 года до 2-х лет</b> | <b>от 2-х лет до 3-х лет</b>                                                                                                                                        |
| Педагог активизирует двигательную деятельность детей.                                            |                             | Педагог формирует умение выполнять общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, |
|                                                                                                  |                             | физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое).                                                                        |
| Создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба).  |                             | Педагог формирует умение выполнять основные движения.                                                                                                               |
| Создает условия для развития координации при выполнении упражнений.                              |                             | Развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве.                                                                          |
| Побуждает к самостоятельному выполнению движений.                                                |                             | Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал.                                                         |

|                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Обеспечивает страховку для сохранения равновесия.                                                                                                                               | Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку.                                                                                                                    |
| Поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой. способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.                                          | Поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.                                                                                                            |
| В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.                                          | В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения. |
| <b>5.2.1. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).</b>                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Основные движения.</b>                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Бросание и катание</b>                                                                                                                                                       | <b>Бросание, катание, ловля</b>                                                                                                                                                                                     |
| <input type="checkbox"/> бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз, вдаль;<br><input type="checkbox"/> катание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя. | <input type="checkbox"/> скатывание мяча по наклонной доске;<br><input type="checkbox"/> прокатывание мяча педагогу и друг                                                                                          |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> остановка катящегося мяча;</li> <li><input type="checkbox"/> передача мячей друг другу стоя;</li> <li><input type="checkbox"/> бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы;</li> <li><input type="checkbox"/> бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой;</li> <li><input type="checkbox"/> перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1- 1,5 м; <input type="checkbox"/> ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м.</li> </ul> |
| <b>Ползание, лазанье</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Ползание и лазанье</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ползание по прямой на расстояние до 2 метров;</li> <li><input type="checkbox"/> подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см;</li> <li><input type="checkbox"/> пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см);</li> <li><input type="checkbox"/> лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; <input type="checkbox"/> ползание на животе, на четвереньках по гимнастической скамейке;</li> <li><input type="checkbox"/> проползание под дугой (30 - 40 см);</li> <li><input type="checkbox"/> влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом.</li> </ul>                                                                                                                                                             |
| <b>Ходьба:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Ходьба:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении. | <input type="checkbox"/> стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы;<br><input type="checkbox"/> на носках;<br><input type="checkbox"/> с переходом на бег;<br><input type="checkbox"/> на месте, приставным шагом вперед,                                                                                                                                                              |
|                                                   | в сторону, назад;<br><input type="checkbox"/> с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие);<br><input type="checkbox"/> врассыпную и в заданном направлении;<br><input type="checkbox"/> между предметами;<br><input type="checkbox"/> по кругу по одному и парами, взявшись за руки.                                                                                                          |
|                                                   | <b>Бег</b><br><input type="checkbox"/> стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; <input type="checkbox"/> между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);<br><input type="checkbox"/> за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно;<br><input type="checkbox"/> непрерывный в течение 20- 30 - 40 секунд; <input type="checkbox"/> медленный бег на расстояние 40 - |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 80 м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p><b>Прыжки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> на двух ногах на месте (10 - 15 раз);</li> <li><input type="checkbox"/> с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см);</li> <li><input type="checkbox"/> в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см);</li> <li><input type="checkbox"/> вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10 - 15 см.</li> </ul> |
| <b>Упражнения в равновесии:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Упражнения в равновесии:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см),</li> <li><input type="checkbox"/> по ребристой доске;</li> <li><input type="checkbox"/> вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой;</li> </ul> | <p>Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м);</li> <li><input type="checkbox"/> по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см;</li> <li><input type="checkbox"/> по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см);</li> </ul>                                                                                                                                       |

|                                                                                                       |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                       | □ ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями;                            |
| Подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору;                                                  | Подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; |
| Перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой. | Кружение на месте.                                                                  |
| <b>Общеразвивающие упражнения:</b>                                                                    |                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1) Упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;</p> <p>2) В комплекс включаются упражнения: поднятие рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40 - 45 см), сгибание и разгибание ног,</p> <p>3) Приседание с поддержкой педагога или у опоры.</p> | <p>1) Упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднятие рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;</p> <p>2) Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                    | <p>исходного положения лежа на спине;</p> <p><b>3)</b> Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;</p> <p><b>4)</b> Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.</p> <p>Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.</p> |
| <b>5.2.2. Подвижные игры и игровые упражнения:</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции. Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.                 | Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений.                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                             | Создает условия для развития                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                             | выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх.                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                             | Помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).                                                        |
| <b>5.2.3. Формирование основ здорового образа жизни:</b>                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее). | Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурногигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены). |

|  |                                                                                                                                 |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду.                      |
|  | Способствует формированию положительного отношения к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений. |

### 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 гипердинамии 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.

## 2. Содержательный раздел программы

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

#### Описание образовательной деятельности с детьми 1-3 лет

| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</b>                                                                                                                                                 |                             |                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Задачи образовательной области «Физическое развитие»</b>                                                                                                                |                             |                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                            | <b>от 1 года до 2-х лет</b> | <b>от 2-х лет до 3-х лет</b>                                                                                                                                                                                                    |
| Создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком. |                             | Обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения. |
| Создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве.                                                                                                   |                             | Развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве.                                                                                                                                                   |
| Поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; побуждать к самостоятельным действиям.                                                            |                             | Формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям.                                                                                                            |
| Привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх,                                                                                                |                             | Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах.                                                                                                                                 |
| Укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания.                                                                                                              |                             | Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания.                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                  |                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни. | Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни. |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| <b>5.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие»</b>                            |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                 | <b>от 1 года до 2-х лет</b> | <b>от 2-х лет до 3-х лет</b>                                                                                                                                                                                                                                     |
| Педагог активизирует двигательную деятельность детей.                                           |                             | Педагог формирует умение выполнять общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое). |
| Создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба). |                             | Педагог формирует умение выполнять основные движения.                                                                                                                                                                                                            |
| Создает условия для развития координации при выполнении упражнений.                             |                             | Развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве.                                                                                                                                                                       |
| Побуждает к самостоятельному выполнению движений.                                               |                             | Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал.                                                                                                                                                      |
| Обеспечивает страховку для сохранения равновесия.                                               |                             | Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку.                                                                                                                                                                 |



|                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой. способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков. | Поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.                                                                                 |
| В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений. | В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаясь определенного направления движения, предлагает |

|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                         | разнообразные упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>5.2.1. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).</b>                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Основные движения.</b>                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Бросание и катание</b>                                                                                                                                                                                                               | <b>Бросание, катание, ловля</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз, вдаль;</li> <li><input type="checkbox"/> катание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> скатывание мяча по наклонной доске;</li> <li><input type="checkbox"/> прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; <input type="checkbox"/> остановка катящегося мяча;</li> <li><input type="checkbox"/> передача мячей друг другу стоя;</li> <li><input type="checkbox"/> бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы;</li> <li><input type="checkbox"/> бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой;</li> <li><input type="checkbox"/> перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | расстояния 1- 1,5 м; □ ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Ползание, лазанье</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Ползание и лазанье</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ползание по прямой на расстояние до 2 метров;</li> <li>□ подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см;</li> <li>□ пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см);</li> <li>□ лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 - 1,5 метра).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см;</li> <li>□ ползание на животе, на четвереньках по гимнастической скамейке;</li> <li>□ проползание под дугой (30 - 40 см);</li> <li>□ влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом.</li> </ul> |
| <b>Ходьба:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Ходьба:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении. | <input type="checkbox"/> стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы;<br><input type="checkbox"/> на носках;<br><input type="checkbox"/> с переходом на бег;<br><input type="checkbox"/> на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад;<br><input type="checkbox"/> с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие);<br><input type="checkbox"/> врассыпную и в заданном направлении;<br><input type="checkbox"/> между предметами;<br><input type="checkbox"/> по кругу по одному и парами, взявшись за руки. |
|                                                   | <b>Бег</b><br><input type="checkbox"/> стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях;<br><input type="checkbox"/> между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);<br><input type="checkbox"/> за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно;<br><input type="checkbox"/> непрерывный в течение 20- 30 - 40 секунд; <input type="checkbox"/> медленный бег на расстояние 40 - 80 м.                                                                                                                              |
|                                                   | <b>Прыжки:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <input type="checkbox"/> на двух ногах на месте (10 - 15 раз);<br><input type="checkbox"/> с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см);<br><input type="checkbox"/> в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см);<br><input type="checkbox"/> вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | на 10 - 15 см.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Упражнения в равновесии:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Упражнения в равновесии:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см),</li> <li><input type="checkbox"/> по ребристой доске;</li> <li><input type="checkbox"/> вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой;</li> </ul> | Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м);</li> <li><input type="checkbox"/> по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см;</li> <li><input type="checkbox"/> по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10 - 15 см);</li> <li><input type="checkbox"/> ходьба по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями;</li> </ul> |
| Подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору;                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой.                                                                                                                                                                                                                                     | Кружение на месте.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Общеразвивающие упражнения:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1) Упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;</p> <p>2) В комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40 - 45 см), сгибание и разгибание ног,</p> <p>3) Приседание с поддержкой педагога или у опоры.</p> | <p>1) Упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;</p> <p>2) Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;</p> <p><b>3)</b> Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;</p> <p><b>4)</b> Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.</p> <p>Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.</p> |
| <b>5.2.2. Подвижные игры и игровые упражнения:</b>                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>Педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции. Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.</p> | <p>Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                             | ритмических упражнений.                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                             | Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх.                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                             | Помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное.                                                         |
| <b>5.2.3. Формирование основ здорового образа жизни:</b>                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее). | Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурногигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены). |
|                                                                                                                                                                                                                                                             | Поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду.                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                             | Способствует формированию положительного отношения к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.                                                                                                                                       |

**Описание образовательной деятельности с детьми 1-3 лет**



| <b>10</b><br><b>I . Основные задачи образовательной деятельности в области физическо</b>                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3 - 4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>4 - 5</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>5 - 6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>6 – 7</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <u>Обогащать</u> двигательный опыт детей, <u>используя упражнения основной гимнастики</u> (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре. | <u>Обогащать</u> двигательный опыт детей, <u>способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики</u> (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр. | <u>Обогащать</u> двигательный опыт, <u>создавать условия для оптимальной двигательной деятельности,</u> <u>развивая умения осознанно,</u> технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки. | <u>Обогащать</u> двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки. Освоить новые элементы спортивных игр и совершенствовать сформированные умения и навыки в предыдущих возрастных периодах. |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>Развивать</u> психофизические качества,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ориентировку в пространстве,</li> <li><input type="checkbox"/> координацию,</li> <li><input type="checkbox"/> равновесие,</li> <li><input type="checkbox"/> способность быстро реагировать на сигнал.</li> </ul> | <p><u>Формировать</u> психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ориентировку в пространстве</li> <li><input type="checkbox"/> развивать координацию,</li> <li><input type="checkbox"/> меткость,</li> </ul>     | <p><u>Развивать</u> психофизические качества,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ориентировку в пространстве,</li> <li><input type="checkbox"/> равновесие,</li> <li><input type="checkbox"/> координацию,</li> <li><input type="checkbox"/> мелкую моторику,</li> <li><input type="checkbox"/> точность и меткость.</li> </ul>                | <p><u>Развивать</u> психофизические качества (точность, меткость, глазомер, мелкая моторика), <input type="checkbox"/> ориентировку в пространстве, <input type="checkbox"/> самоконтроль, <input type="checkbox"/> самостоятельность, <input type="checkbox"/> творчество.</p>                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><u>Воспитывать</u> <input type="checkbox"/> волевые качества, самостоятельность,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> стремление соблюдать правила в подвижных играх,</li> <li><input type="checkbox"/> проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений.</li> </ul> | <p><u>Воспитывать</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> самоконтроль и самостоятельность,</li> <li><input type="checkbox"/> проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх,</li> <li><input type="checkbox"/> соблюдать правила в подвижной игре,</li> <li><input type="checkbox"/> взаимодействовать в команде.</li> </ul> | <p><u>Поощрять</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> соблюдение правил в подвижной игре,</li> <li><input type="checkbox"/> проявление инициативы и самостоятельности при ее организации,</li> <li><input type="checkbox"/> партнерское взаимодействие в команде.</li> </ul> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <u>Воспитывать</u><br><input type="checkbox"/> патриотические чувства и <input type="checkbox"/><br>нравственно-волевые качества в<br>подвижных и спортивных играх, <input type="checkbox"/><br>формах активного отдыха. | <u>Воспитывать</u><br><input type="checkbox"/> патриотизм,<br><input type="checkbox"/> нравственно-волевые качества и<br><input type="checkbox"/> <u>гражданскую идентичность в</u><br><u>двигательной деятельности</u> и<br>различных формах активного<br>отдыха. |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>Формировать</u> интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> активному отдыху,</li> <li><input type="checkbox"/> воспитывать самостоятельность.</li> </ul>                                                                                  | <p><u>Продолжать формировать</u> интерес и положительное отношение к</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> физической культуре и</li> <li><input type="checkbox"/> активному отдыху,</li> <li><input type="checkbox"/> формировать первичные представления об отдельных видах спорта.</li> </ul> | <p><u>Продолжать развивать</u> интерес к физической культуре,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов.</li> </ul>                                            | <p><u>Формировать осознанную потребность</u> в двигательной деятельности,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <u>поддерживать</u> интерес к физической культуре и спортивным достижениям России,</li> <li><input type="checkbox"/> <u>расширять представления</u> о разных видах спорта.</li> </ul>  |
| <p><u>Укреплять здоровье</u> детей средствами физического воспитания,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <u>создавать условия</u> для формирования правильной осанки,</li> <li><input type="checkbox"/> <u>способствовать усвоению</u> правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</li> </ul> | <p><u>Укреплять здоровье</u> ребенка, опорно-двигательный аппарат, <input type="checkbox"/> <u>формировать</u> правильную осанку,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <u>повышать</u> иммунитет средствами физического воспитания.</li> </ul>                                                  | <p><u>Укреплять здоровье</u> ребенка, опорно-двигательный аппарат, <input type="checkbox"/> <u>формировать правильную осанку</u>,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <u>повышать</u> иммунитет средствами физического воспитания.</li> </ul> | <p><u>Сохранять и укреплять</u> здоровье детей средствами физического воспитания,</p>                                                                                                                                                                                                                                                |
| <p><u>Закреплять</u> культурногигиенические <u>навыки</u> и <u>навыки</u> самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни</p>                                                                                                                                                                                | <p><u>Формировать представления</u> о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности</p>                                                                                                                                      | <p><u>Расширять представления</u> о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха.</p>                                                                                            | <p><u>Расширять и уточнять представления</u> о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий.</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                     |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p><u>Воспитывать</u> бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</p> | <p><u>Воспитывать</u> бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.</p> |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>Педагог формирует умение организованно выполнять по показу</u></p> <p><input type="checkbox"/> общеразвивающие, музыкально - ритмические упражнения;</p> <p><input type="checkbox"/> создает условия для активной двигательной деятельности и <input type="checkbox"/> положительного эмоционального состояния детей.</p> | <p><u>Помогает:</u></p> <p><input type="checkbox"/> точно принимать исходное положение,</p> <p><input type="checkbox"/> показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности,</p> <p><input type="checkbox"/> укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками,</p> | <p><u>Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</u></p>                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>1. Педагог <u>воспитывает/ формирует</u></p> <p><input type="checkbox"/> умение слушать и следить за показом,</p> <p><input type="checkbox"/> умение выполнять предложенные задания сообща, действуя, в общем, для всех темпе.</p>                                                                                           | <p>Педагог воспитывает/ формирует: <input type="checkbox"/> умение слышать и выполнять указания,</p> <p><input type="checkbox"/> умение ориентироваться на словесную инструкцию;</p> <p>Поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений</p>                                                             | <p><u>Закрепляет умение осуществлять</u> <input type="checkbox"/> самоконтроль за соблюдением техники выполнения упражнений;</p> <p><input type="checkbox"/> самоконтроль</p> <p><input type="checkbox"/> оценку качества выполнения упражнений другими детьми;</p> | <p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы <u>педагог обучает детей</u></p> <p><input type="checkbox"/> следовать инструкции,</p> <p><input type="checkbox"/> слышать и выполнять указания,</p> <p><input type="checkbox"/> соблюдать дисциплину,</p> <p><input type="checkbox"/> осуществлять самоконтроль</p> <p><input type="checkbox"/> давать оценку качества выполнения упражнений.</p> |

|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>Организует</u> подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.</p> | <p><u>Поддерживает стремление</u> соблюдать правила в подвижной игре;<br/> <u>поощряет проявление</u> целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p> | <p><u>Создает условия для</u><br/> <input type="checkbox"/> освоения элементов спортивных игр,<br/> <input type="checkbox"/> использует игры-эстафеты;<br/> <u>Поощряет осознанное выполнение</u> упражнений и <u>соблюдение правил</u> в подвижных играх:<br/> <input type="checkbox"/> поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения;<br/> <input type="checkbox"/> поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</p> | <p><u>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в</u><br/> <input type="checkbox"/> самостоятельной деятельности;<br/> <input type="checkbox"/> на занятиях гимнастикой;<br/> <input type="checkbox"/> самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры; <input type="checkbox"/> общеразвивающие упражнения;<br/> <input type="checkbox"/> комбинировать их элементы, импровизировать.</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|                                                                                                             |                                                                                                          |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Педагог <u>продумывает и организует</u> активный отдых                                                      | Начинает <u>формировать элементарные представления</u> о разных формах активного отдыха, включая туризм, | Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги. с соответствующей тематикой | <u>Поддерживает интерес</u> к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху,                                                                                                                      |
| <u>Приобщает</u> детей к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, | <u>Формирует представление</u> о правилах поведения в двигательной деятельности                          | <u>Способствует формированию навыков</u> безопасного поведения в двигательной деятельности.                                                               |                                                                                                                                                                                                             |
| <u>Приобщает</u> детей к здоровому образу жизни.                                                            | Педагог <u>способствует овладению</u> элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.          | Педагог <u>уточняет, расширяет и закрепляет</u> представления о здоровье и здоровом образ жизни.                                                          | Педагог <u>продолжает приобщать</u> детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях |

|                                                                                                                    |                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.                              | Формирует и закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья. |
| Воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. |                                                                                            |

### III. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)

#### 3.1. Основные виды движения

##### 3.1.1. Бросание, катание, ловля, метание

| 3-4                                                                                                                                                                                                                                   | 4-5                                                                                                                                                                                                                                                                   | 5-6                                                                                                                                                                                  | 6-7                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>□ катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами;<br/>- <i>прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю*</i></p> | <p>□ прокатывание мяча между* линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет;</p> | <p>□ прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой);<br/>□ прокатывание набивного мяча;</p>                                                      | <p>□ катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу;<br/>- прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей<br/>- <i>Прокатывание мяча между предметами;*</i><br/>- <i>прокатывание набивного мяча; **</i></p> |
| <p>подбрасывание мяча вверх и ловля его;</p>                                                                                                                                                                                          | <p>□ подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд;</p>                                                                                                                                               | <p>подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд;</p>                                                                                                                      | <p>- <i>подбрасывание мяча вверх и ловля его в прыжке**</i></p>                                                                                                                                                                                          |
| <p>□ бросание мяча о землю и ловля его;<br/>бросание и ловля мяча в парах</p>                                                                                                                                                         | <p>□ бросание и ловля мяча в паре;<br/>□ бросание мяча двумя руками изза головы стоя;<br/>□ бросание мяча двумя руками изза головы сидя; - бросание вдаль</p>                                                                                                         | <p>- <i>бросание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы: бросать вдаль предметы разного веса;</i><br/>- <i>сидя бросать двумя руками из-за головы набивной мяч; **</i></p> | <p>- бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;</p>                                                                                                                                      |
| <p><i>бросание мяча вверх и о землю и ловля его*</i></p>                                                                                                                                                                              | <p>отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд;</p>                                                                                                                                                                                             | <p>отбивание мяча об пол на месте 10раз</p>                                                                                                                                          | <p>передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;</p>                                                                                                                                                                                          |

|                                                       |                                                             |                                             |  |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|
| <i>бросание мяча воспитателю и ловля его обратно*</i> | передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; | перебрасывание мяча из одной руки в другую; |  |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|

|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - <i>перебрасывание мяча, стоя парами лицом друг другу; **</i>                                                                                                                                                                          | перебрасывание мяча друг другу в кругу;                                                                                | <input type="checkbox"/> перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;                                                                                           | <input type="checkbox"/> перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча;                                                                                                       |
| перебрасывание мяча через сетку;                                                                                                                                                                                                        | перебрасывание мяча через сетку;                                                                                       | <input type="checkbox"/> перебрасывание мяча через сетку                                                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> - перебрасывание мяча через сетку                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                        | ведение мяча 5 - 6 м;                                                                                                                                                                                              | ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; -ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);                                                                                                 |
| произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога                                                                                                                                                                  | - прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога;<br>- прокатывание обруча друг другу в парах; | - прокатывание обруча, бег за ним и ловля;                                                                                                                                                                         | - <i>совершенствование навыков владения обручем*</i>                                                                                                                                                                      |
| <input type="checkbox"/> бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой;<br><input type="checkbox"/> бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; | -попадание мячом в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м.                                          | -метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие);<br>-забрасывание его в баскетбольную корзину.                                     | <input type="checkbox"/> метание в цель из положения стоя на коленях и сидя;<br><input type="checkbox"/> метание вдаль,<br><input type="checkbox"/> метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; |
| <b>3.1.2. Ползание, лазанье</b>                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>3-4</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>4-5</b>                                                                                                             | <b>5-6</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>6-7</b>                                                                                                                                                                                                                |
| ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой);                                                                                                          | ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями                                                        | -ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени);<br>-ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями |                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                        |                                                                                                       |                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ползание по гимнастической скамейке за катящимся мячом | ползание на четвереньках по наклонной доске по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками | ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                |                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м)                                        | проползание в обручи, под дуги                                                                         | проползание под скамейкой;                                                                                                                                                     |                                                                                                        |
| ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске;                                                   | ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони                                                    | -ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени;<br>ползание на четвереньках по скамейке назад;                                                      |                                                                                                        |
| влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; | влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек;                                    | лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом.                                                                                                                           | влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным |
|                                                                                                                  | переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки,             |                                                                                                                                                                                |                                                                                                        |
| -подлезание под дугу, не касаясь руками пола;                                                                    | -подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком.                                | -переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;                                                                                                         | □ перелезание с пролета на пролет по диагонали;<br>пролезание в обруч разными способами;               |
|                                                                                                                  |                                                                                                        | -лазание по веревочной лестнице;<br>выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); |                                                                                                        |
|                                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                | влезание по канату на доступную высоту                                                                 |
| <b>3.1.3. Ходьба</b>                                                                                             |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                |                                                                                                        |
| <b>3-4</b>                                                                                                       | <b>4-5</b>                                                                                             | <b>5-6</b>                                                                                                                                                                     | <b>6-7</b>                                                                                             |
| ходьба в заданном направлении<br>□ небольшими группами,<br>□ друг за другом,<br>□ парами друг за другом          | ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа движения | ходьба обычным шагом, в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты.                                                                                      | ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед;<br>-ходьба выпадами, с закрытыми |

|  |  |  |                                                                                                                         |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | глазами, приставными шагами<br>назад;<br>-ходьба в приседе, с различными<br>движениями рук, в различных<br>построениях; |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по ориентирам (по прямой, по кругу;</li> <li>□ ходить, обходя предметы, врассыпную, "змейкой";</li> <li>□ ходьба с поворотом и сменой направления);</li> <li>□ ходьба на носках;</li> <li>- ходьба, высоко поднимая колени</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру;</li> <li>- ходьба в противоположную сторону;</li> <li>- ходьба со сменой ведущего</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на носках, на пятках, с высокой стороны стопы и с пяткой колесом, гимнастическим шагом, боковым шагом, шагом с закрытыми глазами 3 - 4 м;</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, перешагивая предметы</li> </ul>                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, перешагивая предметы;</li> <li>- ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой"</li> </ul>                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, перешагивая предметы;</li> <li>- ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без опорных точек.</li> </ul>                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба в разных направлениях;</li> <li>- ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)</li> </ul>                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба в сторону, назад, на месте;</li> <li>- ходьба с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной).</li> </ul>                                              |                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по наклонной доске</li> </ul>                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по наклонной доске с выполнением заданий</li> </ul>                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба в чередовании с бегом;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба в чередовании с бегом, прыжками;</li> <li>- ходьба приставным шагом вперед, с остановкой по сигналу</li> </ul>                                                                   |                                                                                                                                                                                                      |

### 3.1.4. Бег

| 3-4                                                                                                                                                                                                   | 4-5                                                                                                                                                                                             | 5-6                                                                                                                                                                                                  | 6-7                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег группами и по одному за направляющим, врассыпную, со сменой темпа;</li> <li>- бег по кругу, в парах;</li> <li>- бег по кругу, держась за руки</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в колонне по одному, высоко поднимая колени;</li> <li>- бег на месте;</li> <li>- бег в парах;</li> <li>- бег по кругу, держась за руки;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в колонне по одному "змейкой", бег с пролезанием в обруч;</li> <li>- бег, высоко поднимая колени;</li> <li>- бег группами, оббегая предметы;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег, оббегая предметы, между двух или вдоль одной линии;</li> </ul>                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег, оббегая предметы</li> </ul>                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег между расставленными предметами;</li> </ul>                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег, перешагивая рейки и другие невысокие препятствия**</li> </ul>           |

|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - бег со сменой направления, с остановками; -бег мелким шагом;<br>-бег на носках;<br>-бег в чередовании с ходьбой; - бег убежание от ловящего, ловля убегающего; | - бег со сменой направляющего, меняя направление движения и темп;<br>-бег мелким шагом;<br>-бег на носках;<br>-бег в чередовании с ходьбой;<br>-бег враспынную с ловлей и увертыванием. | - бег в заданном темпе; -бег мелким шагом и широким шагом;<br>-бег на носках;<br>-бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; | - бег с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок) -бег мелким шагом и широким шагом;<br>-бег на носках;<br>-бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в течение 50 - 60 сек;</li> <li>- быстрый бег 10 - 15 м;</li> <li>- медленный бег 120 - 150 м</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- непрерывный бег 1 - 1,5 мин;</li> <li>- медленный бег 150 - 200 м;</li> <li>- бег на скорость 20 м;</li> <li>- бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне;</li> <li>- пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза;</li> <li>- челночный бег 2х5</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- непрерывный бег 1,5 - 2 мин;</li> <li>- медленный бег 250 - 300 м;</li> <li>- быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза;</li> <li>- бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне;</li> <li>- челночный бег 2 х 10 м, 3 х 10 м;</li> <li>- пробегание на скорость 20 м;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный бег до 2 - 3 минут;</li> <li>- быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами;</li> <li>- бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; - челночный бег 3х10 м;</li> <li>- бег наперегонки;</li> <li>- бег по пересеченной местности; - бег 10 м с наименьшим числом шагов;</li> </ul> |
| -перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую;                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | - бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | - бег под вращающейся скакалкой;                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | - бег со скакалкой;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в сочетании с прыжками;</li> <li>- бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук</li> <li>- бег с захлестыванием голени назад;</li> <li>- бег, выбрасывая прямые ноги вперед;</li> <li>- бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега);</li> </ul> |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**3.1.5. Прыжки**

| <b>3-4</b>                                                                                                            | <b>4-5</b>                                                                                                                                                             | <b>5-6</b>                                                                                                                                                                                                            | <b>6-7</b>                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- прыжки на двух и на одной ноге;</p> <p>- прыжки на месте,</p>                                                    | <p>□ прыжки на двух ногах на месте,</p> <p>□ прыжки на двух ногах на месте с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь;</p> <p>□ прямой галоп;</p> | <p>□ подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге;</p> <p>□ подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной;</p> <p>□ подпрыгивание с ноги на ногу,</p> | <p>□ прыжки на месте и с поворотом кругом;</p> <p>□ прыжки смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук;</p> <p>□ подпрыгивания вверх из глубокого приседа;</p> <p>□ прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек;</p> |
| <p>прыжки, продвигаясь вперед на 2 - 3 м;</p>                                                                         | <p>подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м;</p>                                                                                                   | <p>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м;</p> <p>- прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м;</p>                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>- прыжки через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону);</p> <p>- прыжки через 2 линии (расстояние</p> | <p>- прыжки через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см);</p> <p>- прыжки из обруча в обруч</p>                                                             | <p>- прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок;</p> <p>- прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;</p> <p>- перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);</p>     |                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                                                                                                                                              |                                                                         |                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 25 - 30 см),<br>- прыжки через 4 - 6<br>параллельных линий (расстояние 15<br>- 20 см);<br>- прыжки из обруча в обруч<br>(плоский) по прямой;<br>-прыжки в длину с места (не менее<br>40 см); | (плоский) по прямой;<br>-прыжки в длину с места( не менее<br>40-50 см.) | - прыжки в длину с места (от 50 см и более, с учётом индивидуальных<br>возможностей) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|

|                                    |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - спрыгивание (высота 10 - 15 см), | - спрыгивание со скамейки (высота 15-20 см)                 | - спрыгивание с высоты (высота 20-25 см) в обозначенное место;                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                    |                                                             | - впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами;                                                                                                                                                                                                     | - впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                    | - прыжки стараясь достать предмет, подвешенный над головой; | - прыжки в высоту с разбега; - прыжки в длину с разбега.                                                                                                                                                                                            | прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                    | - выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами;      | - подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза;<br>- подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз;                                                                                                                                                   | - подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                    | - попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой           | - прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см);<br>- перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом;<br>- прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку. | - прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них;<br>- прыжки с ноги на ногу;<br>- бег со скакалкой;<br>- прыжки через обруч, вращая его как скакалку;<br>- прыжки через длинную скакалку - пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; - вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание;<br>-пробегание под вращающейся |

|  |  |  |                 |
|--|--|--|-----------------|
|  |  |  | скалкой парами. |
|--|--|--|-----------------|



| <b>3.1.6. Упражнения в равновесии</b>                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3-4</b>                                                                                                                                                                                                                                | <b>4-5</b>                                                                                                                                              | <b>5-6</b>                                                                                                                                                    | <b>6-7</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>- ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15 - 20 см, длина 2 - 2,5 м), обычным и приставным шагом;</p> <p>- ходьба на носках, с остановкой.</p> <p>- ходьба с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение);</p> | <p>ходьба по доске до конца и обратно с поворотом;</p>                                                                                                  | <p>ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;</p>                                                                    | <p>педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей;</p> <p>стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза;</p>                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                           | <p>ходьба по доске, (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);</p>                |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| - ходьба по гимнастической скамье                                                                                                                                                                                                         | <p>ходьба по гимнастической скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны);</p> | <p>- стойка на гимнастической скамье на одной ноге;</p> <p>- поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье;</p> <p>- пробегание по скамье;</p> | <p>- ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом;</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки;</p> <p>- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок</p> |
| ходьба с перешагиванием рейки лестницы, лежащей на полу                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         | ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком;                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ходьба по шнуру, плоскому обручу, лежащему на полу, приставным шагом;                                                                                                                                                                     | ходьба по шнуру с мешочком на ладони вытянутой вперёд на ладони руки;**                                                                                 | ходьба по шнуру с песочным мешочком на голове***                                                                                                              | ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                             |                                                 |                                                                                              |                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| -ходьба по ребристой доске;<br>- ходьба по наклонной доске; | ходьба по доске и расхождение<br>вдвоем на ней; | -ходьба навстречу и расхождение<br>вдвоем на лежащей на полу доске;<br>ходьба по узкой рейке | -       ходьба по наклонной доске<br>вверх и вниз;<br>-       стойка на одной ноге, вторая |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                              |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | гимнастической скамейки (с поддержкой);<br>- ходьба по наклонной доске вверх и вниз;<br>- стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; - пробегание по наклонной доске вверх и вниз; | поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; - пробегание по наклонной доске вверх и вниз |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                       |  |                                                  |                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                       |  | приседание после бега на носках, руки в стороны; |                                                                                                                                                                                                                    |
| - кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. |  | - кружение парами, держа за руки; - "ласточка".  | - кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы;<br>-кружение после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".                                                              |
|                                                                                       |  |                                                  | - прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком;<br>- подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя (прокатывая) перед собой набивной мяч; - стойка на носках |

### 3.2. Общеразвивающие упражнения

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

| 3-4                                       | 4-5                                                                                                     | 5-6                                                                                                        | 6-7                                                                                                   |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| поднимание и опускание прямых рук вперед; | - основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); | - поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно) | - поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх |



|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); |                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>- поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине;</li><li>- сгибание и разгибание рук;</li><li>- круговые движения вперед и назад;</li></ul> |                                                              |
| отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно);                          |                                                                                                                                                                                                                 | поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь);                                                                                                                                                             |                                                              |
| перекладывание предмета из одной руки в другую                                                        |                                                                                                                                                                                                                 | перекладывание предмета из одной руки в другую впереди /перед собой и сзади себя /за спиной                                                                                                                                                           |                                                              |
| хлопки над головой и перед собой;                                                                     |                                                                                                                                                                                                                 | хлопки впереди / перед собой и сзади себя / за спиной ;                                                                                                                                                                                               |                                                              |
| махи руками;                                                                                          | сгибание и разгибание рук, махи руками;                                                                                                                                                                         | махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя                                                                                                                                                                                               | махи и рывки руками                                          |
| упражнения для кистей рук                                                                             | сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями;                                                                                                                                                             | сжимание и разжимание кистей                                                                                                                                                                                                                          | сжимание пальцев в кулак и разжимание;                       |
| выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;                                                         | выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                              |
|                                                                                                       | -повороты головы вправо и влево, головы                                                                                                                                                                         | <i>повороты головы вправо и влево, наклоны головы*</i> наклоны                                                                                                                                                                                        |                                                              |
| <b>3.2.2. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</b>                |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                              |
| <b>3-4</b>                                                                                            | <b>4-5</b>                                                                                                                                                                                                      | <b>5-6</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>6-7</b>                                                   |
| потягивание, приседание, обхватив руками колени                                                       | - приседания на всей стопе и на носках, держа ноги вместе или разведя колени в стороны, с различным исходным положением рук (руки вперед, к плечам, в стороны)** - совершенствование полученных ранее навыков** |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                              |
| наклоны вперед и в стороны                                                                            | наклоны вперед, вправо, влево,                                                                                                                                                                                  | наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево                                                                                                                                                                                         | наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя       |
| повороты со спины на живот и обратно                                                                  | повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                       | повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений |
| сгибание и разгибание ног из положения сидя                                                           |                                                                                                                                                                                                                 | сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине                                                                                                                                                                           |                                                              |

|                                              |                                                           |                                                     |                                                      |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| поднимание и опускание ног из положения лежа | поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на | поднимание ног из исходного положения лежа на спине | поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|

|  |                              |  |  |
|--|------------------------------|--|--|
|  | животе, стоя на четвереньках |  |  |
|--|------------------------------|--|--|



| 3.2.3. Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса:                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                       |                                                                                     |                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 4-5                                                                   | 5-6                                                                                 | 6-7                                                                                                                                                             |
| поднимание и опускание ног, согнутых в коленях                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                       | поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре     |                                                                                                                                                                 |
| <div>- сгибание и разгибание ног;</div> <div>- отведение ноги вперед, в сторону, назад;</div> <div>- поднимание на носки и опускание на всю ступню;</div>                                                                                                                                                                                                 |                                                                       |                                                                                     |                                                                                                                                                                 |
| приседание с предметами, поднимание на носки                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; | приседание, обхватывая колени руками;                                               | приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены);                                                                                          |
| выставление ноги вперед, в сторону, назад;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | выставление ноги на пятку (носок);                                    | совершенствование ранее приобретённых навыков**                                     |                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | махи ногами;                                                          |                                                                                     | - махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; - выпады вперед и в сторону                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.     | захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место | <div>- захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.</div> <div>- подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп;</div> |
| <div>- упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной);</div> <div>- упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими)</div> |                                                                       |                                                                                     |                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                       |                                                                                     | - упражнения с разноименными движениями рук и ног, с усложнением исходных положений и техники выполнения.                                                       |

---

**3.3. Ритмическая гимнастика**

---

**3.3.1. Музыкально-ритмические упражнения,**

---

| 3-4                                                                                                                                                                             | 4-5                                                                                                                                                                                                                       | 5-6                                                                                                                                                                                                                                     | 6-7                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - разученные на музыкальных занятиях музыкально-ритмические упражнения, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: | - разученные на музыкальном занятии музыкально-ритмические упражнения, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. | - комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. | - комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. |
| <b>3.3.2. Рекомендуемые упражнения</b>                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                 |
| 3-4                                                                                                                                                                             | 4-5                                                                                                                                                                                                                       | 5-6                                                                                                                                                                                                                                     | 6-7                                                                                                                                                                                                             |
| ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки,                                                                                                        | ритмичная ходьба и бег под музыку в разном темпе;                                                                                                                                                                         | ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах                                                                                                                                           | - танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками,                                                                                                                                          |
| на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом;                                                                                                                            | на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком,                                                                                                                                                                | - на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках,                                              |                                                                                                                                                                                                                 |
| - поочередное выставление ноги - вперед, на пятку, притопывание, приседания "пружинки", кружение;                                                                               | - выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, - повороты, поочередное "выбрасывание" ног                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         | - поочередное выбрасывание ног - вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение,                                                               |
|                                                                                                                                                                                 | - прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку;                                                             | различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее)</p> | <p>движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.</p> | <p>подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.</p> | <p>подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| <b>3.3.3. Строевые упражнения</b>                                                                                          |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3-4</b>                                                                                                                 | <b>4-5</b>                                                                                                                                                   | <b>5-6</b>                                                                                                                                                                   | <b>6-7</b>                                                                                                                                                                         |
| Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам.                                                           | Построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную.                                                                                                | Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.                                                             | Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге.                                                                 |
| Перестроение в колонну по два, врассыпную.                                                                                 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; перестроение из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении. | Перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары. | Перестроение из одной колонны 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. |
| Смыкание и размыкание обычным шагом.                                                                                       | Размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без них.                                                                                   | Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны.                                                                                        | Размыкание и смыкание приставным шагом.                                                                                                                                            |
| Повороты направо и налево переступанием.                                                                                   | Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.                                                                                        | Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.                                                                                                                    | Повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.                                                                                                      |
| <b>4. Подвижные игры</b>                                                                                                   |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                    |
| <b>3-4</b>                                                                                                                 | <b>4-5</b>                                                                                                                                                   | <b>5-6</b>                                                                                                                                                                   | <b>6-7</b>                                                                                                                                                                         |
| Педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры | Педагог продолжает:<br>- закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх,                                                | Педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в                                                          | Педагог продолжает<br>□ знакомить детей с подвижными играми,<br>□ поощряет использование                                                                                           |

|  |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>- поощряет желание выполнять роль водящего,</p> <p>□ развивает пространственную ориентировку,</p> <p>□ самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.</p> | <p>играх с элементами соревнования, играх-эстафетах,</p> <p>□ оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил,</p> <p>□ помогает быстро ориентироваться в пространстве,</p> <p>□ наращивать и удерживать скорость,</p> <p>□ проявлять находчивость, целеустремленность</p> | <p>детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.</p> <p>2.Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;</p> <p>3.Побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность.</p> <p>4. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать.</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность | Приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре). | Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно - волевых качеств, | Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                              |
|---------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| (кошка просыпается, потягивается, мяукает). |  | самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. | основ патриотизма и гражданской идентичности |
|---------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|



| 5. Спортивные игры |     |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3-4                | 4-5 | 5-6                                                                                                                                                                                                        | 6-7                                                                                                                                                                                                                            |
|                    |     | Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей. |                                                                                                                                                                                                                                |
|                    |     | <b>Городки:</b> бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур                                                                                           | <b>Городки:</b> бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4 - 5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.                                          |
|                    |     | <b>Элементы баскетбола:</b> перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.                    | <b>Элементы баскетбола:</b> передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной |



|  |  |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |                                                                                                                                                                                                                                          | <p>высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> |
|  |  | <p><b>Элементы футбола:</b> отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3 - 5 м); игра по упрощенным правилам.</p> | <p><b>Элементы футбола:</b> передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.</p>                                                                              |
|  |  | <p><b>Бадминтон:</b> отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.</p>                                                                                                                                             | <p><b>Бадминтон:</b> перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p>                                                                                                                                                                                           |
|  |  |                                                                                                                                                                                                                                          | <p><b>Элементы настольного тенниса:</b> подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.</p>                                                                                                  |

|  |  |  |                                                                           |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <b>Элементы хоккея:</b> (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | клюшкой, не отрывая ее от шайбы;<br>прокатывание шайбы клюшкой<br>друг другу, задерживание шайбы<br>клюшкой; ведение шайбы клюшкой<br>вокруг предметов и между ними;<br>забрасывание шайбы в ворота,<br>держа клюшку двумя руками<br>(справа и слева); попадание шайбой<br>в ворота, ударяя по ней с места и<br>после ведения. |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| 6. Спортивные упражнения                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4-5                                                                                                | 5-6                                                                                                                                                                                                                | 6-7                                                                                                                                                                                                  |
| Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. |                                                                                                    | Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.    |                                                                                                                                                                                                      |
| 6.1. Катание на санках                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                      |
| 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4-5                                                                                                | 5-6                                                                                                                                                                                                                | 6-7                                                                                                                                                                                                  |
| по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.                                                                                                                                                                                                                                | подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга. | по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки                                                                                                                        | игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.                                                                                                                                       |
| 6.2. Ходьба на лыжах:                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                      |
| 3-4                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4-5                                                                                                | 5-6                                                                                                                                                                                                                | 6-7                                                                                                                                                                                                  |
| по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.                                                                                                                                                                                                                              | скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору "ступающим шагом" и "полуелочкой".             | по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо "ступающим шагом", "полуелочкой" (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного | скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500 - 600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; |

|  |  |               |                                               |
|--|--|---------------|-----------------------------------------------|
|  |  | передвижения. | поднимание на горку "лесенкой",<br>"елочкой". |
|--|--|---------------|-----------------------------------------------|

**6.3. Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате:<sup>57</sup>**

| <b>3-4</b>                                                                             | <b>4-5</b>                                                                              | <b>5-6</b>                                                                                                                                                                     | <b>6-7</b>                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. | Катание на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью | Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения. | Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость. |
| <b>6.4. Плавание</b>                                                                   |                                                                                         |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                |



| 3-4                                                                                          | 4-5                                                                                                                                                                         | 5-6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 6-7                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде. | Погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде. | Ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость.<br>Движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору.<br>Скольжение на груди, плавание произвольным способом. | Погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз).<br>Проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10 - 15 м).<br>Упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры. |

#### 6.5. Катание на коньках:

| 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----|-----|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |     |     | удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. |

#### 5. Формирование основ здорового образа жизни

| 3-4                                                                                                                                | 4-5                                                                                                                                | 5-6                                                                                                                     | 6-7                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Педагог <u>поддерживает стремление</u> ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими | <u>Способствует пониманию</u> детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, | <u>Продолжает воспитывать</u> заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, | <u>Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления</u> о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической |

|                     |                                                  |                                                                                                  |                                          |
|---------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| вещами и игрушками; | закаливания для сохранения и укрепления здоровья | правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья). | культуры и спорта в укреплении здоровья; |
|---------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><u>Формирует</u> первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья</p>                                                                                  | <p><u>Уточняет представления</u> детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него</p>                                                                                                                     | <p><u>Педагог продолжает уточнять и расширять</u> представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).</p>                                                                                                                                       | <p><u>Приучает детей</u> следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.</p>                                                                                            |
| <p><u>Напоминает</u> о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила.</p> | <p><u>Напоминает</u> о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое).</p> | <p><u>Уточняет и расширяет представления</u> о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.</p> | <p><u>Дает доступные по возрасту представления</u> о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.</p> |
|                                                                                                                                                                                       | <p><u>Формирует</u> первичные представления об отдельных видах спорта.</p>                                                                                                                                         | <p><u>Формировать представления о разных видах спорта</u> (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная</p>                                                                                                                                                                                                    | <p><u>Расширять представления о разных видах спорта</u> (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных</p>                                                                                                                                                                                                                                        |

|  |  |                                                                                                                                      |             |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|  |  | гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижений российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья | спортсменов |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8. Активный отдых*                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
| 8.1. Предлагаемое (рекомендуемое) тематическое содержание физкультурных досугов и праздников                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
| 3-4                                                                                                                                                                                                                                                     | 4-5                                                                                                                                                                      | 5-6                                                                                                                                             | 6-7                                                                                                                                                                                                                            |
| Досуг                                                                                                                                                                                                                                                   | Досуги и праздники                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
| Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально -значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов. |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
| 8.2. Физкультурные досуги                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
| 3-4                                                                                                                                                                                                                                                     | 4-5                                                                                                                                                                      | 5-6                                                                                                                                             | 6-7                                                                                                                                                                                                                            |
| Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
| Продолжительность 20 - 25 минут.<br>Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игрызабавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкальноритмические упражнения.                                                                      | Продолжительность 20 - 25 минут.<br>Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкальноритмические и танцевальные упражнения. | Продолжительность 30 - 40 минут.<br>Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания | Продолжительность 40 - 45 минут.<br>Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. |
| 8.3. Физкультурные праздники                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
| 3-4                                                                                                                                                                                                                                                     | 4-5                                                                                                                                                                      | 5-6                                                                                                                                             | 6-7                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.                                                                                            |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                         | Педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей                                         | Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.    | Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игрэстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических                                                       |

|                                                                                                                                                                 |                                                                                                    |                                                                           |                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                 |                                                                                                    |                                                                           | упражнений.                                                                                                          |
| <b>8.4. Дни здоровья</b>                                                                                                                                        |                                                                                                    |                                                                           |                                                                                                                      |
| <b>3-4</b>                                                                                                                                                      | <b>4-5</b>                                                                                         | <b>5-6</b>                                                                | <b>6-7</b>                                                                                                           |
| <b>День здоровья проводится 1 (один) раз в квартал</b>                                                                                                          |                                                                                                    |                                                                           |                                                                                                                      |
| В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулкаэкскурсия). | В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе. | В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки. | В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки. |
| <i>Прогулки и экскурсии (простейший туризм)**</i>                                                                                                               |                                                                                                    | <b>Туристские прогулки и экскурсии</b>                                    |                                                                                                                      |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.</p> <p>Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться</p> | <p>Организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.</p> <p>Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p> | <p>отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</p> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



### 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              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей.</li> <li>- Физкультурные занятия.</li> <li>- Подвижные игры.</li> <li>- Утренняя гимнастика.</li> <li>- Спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования.</li> <li>- Физкультурные упражнения на прогулке.</li> <li>- Физкультминутки.</li> <li>- Гимнастика пробуждения.</li> <li>- День здоровья.</li> <li>- Соревнования в определенном виде спорта.</li> <li>- Физкультурный праздник.</li> <li>- Эстафеты.</li> <li>- Сдача тестовых нормативов</li> </ul> |
| 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<br>-спортивные игры<br>-подвижные игры<br>-«Неделя здоровья» | -утренняя гимнастика<br>-День здоровья<br>-«Неделя здоровья»<br>-игровые упражнения | -спортивные игры<br>-подвижные игры<br>-игровые упражнения | -физкультурные досуги<br>-спортивные праздники<br>-«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 подвижных играх»                | Май     |
| 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 лет              | Дети от 4 лет              | Дети от 5 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 2024-2025 уч. год**

| Режимные процессы                                     | Дети от<br>34 лет | Дети от<br>45 лет | Дети от 5-<br>6 лет | Дети от<br>67 лет |
|-------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|
| Прием детей                                           | 7.30-<br>8.05     | 7.30-<br>8.05     | 7.30-<br>8.05       | 7.30-<br>8.05     |
| Утренняя гимнастика                                   | 8.05 –<br>8.10    | 8.10 –<br>8.20    | 8.20-<br>8.30       | 8.30-<br>8.40     |
| Игровая<br>самостоятельная<br>деятельность            | 8.10 –<br>8.15    | 8.05 –<br>8.10    | 8.05 –<br>8.20      | 8.05 –<br>8.30    |
| Подготовка к завтраку.<br>Гигиенические<br>процедуры. | 8.15-<br>8.30     | 8.20 –<br>8.30    | 8.30-<br>8.35       | 8.40-<br>8.45     |
| Завтрак                                               | 8.30-<br>8.50     | 8.30 –<br>8.45    | 8.35-<br>8.50       | 8.45-<br>8.55     |



|                                                                                                   |               |               |               |               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Игровая самостоятельная деятельность.<br>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 |
| Культурногигиенические 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          |
| т     | Номер занятия         | Занятия 1  | Занятия 2  | Занятия 3  | Занятия 4  |

|              |                                      |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                   |                                         |
|--------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|              | Задачи:                              | Учить:<br>-ходьбе по уменьшенной площади опоры.<br>-прыжкам на двух ногах на месте.<br>Упражнять: умение действовать по сигналу.<br>Закрепить: группироваться при лазании под шнур. | Учить:<br>-энергично отталкивать мяч при прокатывании.<br>Упражнять: ориентировку а пространстве.<br>Закрепить: умение действовать по сигналу. |                                                                                                                                                                   |                                         |
|              | 1-я часть:<br>вводная                | Ходьба и бег по кругу, с остановкой на сигнал “Стоп”                                                                                                                                |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                   |                                         |
|              | Общеразвивающие упражнения           | Без предметов                                                                                                                                                                       | Без предметов                                                                                                                                  | С мячом                                                                                                                                                           | С кубиком                               |
|              | 2-я часть:<br>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:<br>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                                       |
| Ок<br>я<br>р | Номер занятия                        | Занятия 5                                                                                                                                                                           | Занятия 6                                                                                                                                      | Занятия 7                                                                                                                                                         | Занятия 8                               |
|              | Задачи:                              | Учить:<br>-бег врассыпную<br>-поворот в другую сторону<br>Упражнять: прыжки на двух ногах<br>Закрепить: ползание на четвереньках.                                                   |                                                                                                                                                | Учить:<br>-приземление на полусогнутые ноги.<br>Упражнять: координацию движений при ползании на четвереньках.<br>Закрепить: ходьба по ограниченной площади опоры. |                                         |
|              | 1-я часть:<br>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:<br>Основные виды движений | 1.Ходьба по доске.<br>2.Прыжки | 1.Прыжки из обруча в обруч.<br>2.Прокатывание мяча. | 1.Прокатывание мячей в прямом направлении.<br>2.Ползание между мячами на четвереньках. | 1.Лазание под шнур.<br>2.Ходьба и бег между предметами. |
| Подвижные игры                       | “Догони мяч”                   | “Ловкий шофер”                                      | “Зайка серый умывается”                                                                | “Кот и воробушки”                                       |
| 3-я часть:<br>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          |
| П<br>я<br>р | Номер занятия              | Занятия 9                                                                                                                                                                       | Занятия 10 | Занятия 11                                                                                                                                                                        | Занятия 12 |
|             | Задачи:                    | Учить:<br>-прокатывание мяча друг другу.<br>Упражнять:<br>координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами.<br>Закрепить: координацию движений и глазомер |            | Учить:<br>-приземление на полусогнутые ноги в прыжках.<br>-ползание по доске.<br>Упражнять: реакцию и внимание на сигнал воспитателя.<br>Закрепить: ходьба с выполнением заданий. |            |
|             | 1-я часть:<br>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:<br>Основные виды движений | 1.Ходьба по доске.<br>2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.                                                                  | 1.Прыжки на двух ногах.<br>2.Прокатывание мячей.          | 1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его.<br>2.Перелезание через скамейку.                                                                                                                                      | 1.Ползание по доске с опорой на ладони и колени.<br>2.Ходьба по доске. |
|              | Подвижные игры                       | “Ловкий шофер”                                                                                                                       | “Мыши в кладовой”                                         | “По ровненькой дорожке”                                                                                                                                                                                       | “Поймай комара”                                                        |
|              | 3-я часть:<br>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                                                                      |
| Де<br>а<br>р | Номер занятия                        | Занятия13                                                                                                                            | Занятия 14                                                | Занятия 15                                                                                                                                                                                                    | Занятия 16                                                             |
|              | Задачи:                              | Учить:<br>-сохранять устойчивое равновесие в прыжках.<br>Упражнять: в ползании на повышенной опоре.<br>Закрепить: ползание по доске. |                                                           | Учить:<br>-развивать ориентацию в пространстве. - прокатывать мяч между предметами.<br>Упражнять: умение группироваться при лазании под дугу.<br>Закрепить: ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. |                                                                        |
|              | 1-я часть:<br>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:<br>Основные виды движений | 1.Ходьба между кубиками.<br>2.Прыжки на двух ногах                                                                                   | 1.Прыжки со скамейки.<br>2.Прокатывание мячей друг другу. | 1.Прокатывание мячей между предметами.<br>2.Ползание под дугу.                                                                                                                                                | 1.Ползание по доске.<br>2.Ходьба по доске.                             |

|              |                              |                                  |                            |                                                  |                                 |
|--------------|------------------------------|----------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------|
|              | Подвижные игры               | “Коршун и птенчики”              | “Найди свой домик”         | “Лягушки”                                        | “Я буду птица, а вы – птенчики” |
|              | 3-я часть:<br>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                               |
| Ин<br>а<br>ь | Номер занятия                | Занятия 17                       | Занятия 18                 | Занятия 19                                       | Занятия 20                      |
|              | Задачи:                      | Учить:<br>-прыжки на двух ногах, |                            | Учить:<br>-сохранении устойчивого равновесия при |                                 |

|  |                                      |                                                                                                                                                   |                                                                                                                         |                                                              |                            |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------|
|  |                                      | продвигаясь вперед. - прокатывание мяча.<br>Упражнять: развивать ловкость при катании мяча друг другу.<br>Закрепить: ползание под дугу.           | ходьбе по уменьшенной площади. Упражнять: прыжки на двух ногах между предметами.<br>Закрепить: Ходьба вокруг предметов. |                                                              |                            |
|  | 1-я часть:<br>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:<br>Основные виды движений | 1.Ходьба по доске.<br>2.Прыжки на двух ногах.                                                                                                     | 1.Прыжки на двух ногах.                                                                                                 | 1.Прокатывание мяча друг другу.<br>2.Ходьба на четвереньках. | 1.Ползание под дугу.       |
|  | Подвижные игры                       | “Коршун и цыплята”                                                                                                                                | “Птица и птенчики”                                                                                                      | “Найди свой цвет”                                            | “Лохматый пес”             |
|  | 3-я часть:<br>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                                                       |
| Ф<br>в<br>а<br>ь | Номер занятия                        | Занятия 21                                                                                                                                                          | Занятия 22                                                             | Занятия 23                                                                                                                                                   | Занятия 24                                              |
|                  | Задачи:                              | Учить:<br>-поворот в другую сторону.<br>-бросание мяча через шнур.<br>Упражнять: умение группироваться в лазании под дугу. Закрепить: прыжки с продвижением вперед. |                                                                        | Учить:<br>-ползание под шнур.<br>- прыжки с высоты на полусогнутые ноги.<br>Упражнять: ходьба переменным шагом.<br>Закрепить: ходьба и бег вокруг предметов. |                                                         |
|                  | 1-я часть:<br>вводная                | Ходьба и бег по кругу, на слово “Мышки” переход на ходьбу мелкими шагами;<br>“Лошадки” бег, высоко поднимая колени.                                                 |                                                                        |                                                                                                                                                              |                                                         |
|                  | Общеразвивающие упражнения           | С кольцом                                                                                                                                                           | С обручем                                                              | С мячом                                                                                                                                                      | Без предметов                                           |
|                  | 2-я часть:<br>Основные виды движений | 1.Перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры.<br>2.Прыжки на двух ногах.                                                                            | 1.Прыжки на двух ногах.<br>2.Прокатывание мяча между набивными мячами. | 1.Бросание мяча через шнур.                                                                                                                                  | 1.Лазание под дугу в группировке.<br>2.Ходьба по доске. |
|                  | Подвижные игры                       | “Найди свой цвет”                                                                                                                                                   | “Воробышки в гнездышках”                                               | “Воробышки и кот”                                                                                                                                            | “Лягушки”                                               |
|                  | 3-я часть:<br>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                                                       |
| И                | Номер занятия                        | Занятия 25                                                                                                                                                          | Занятия 26                                                             | Занятия 27                                                                                                                                                   | Занятия 28                                              |



|   |                                      |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                       |                                                                                   |                                                                   |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|   | Задачи:                              | Учить:<br>-прыжки между предметами.<br>-ловкости при прокатывании мяча.<br>Упражнять: в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками. Закрепить: упражнения в | Учить:<br>- ползание на повышенной опоре. Упражнять: в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.<br>Закрепить: ходьба и бег между предметами. |                                                                                   |                                                                   |
|   |                                      | ползании.                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                       |                                                                                   |                                                                   |
|   | 1-я часть:<br>вводная                | Ходьба и бег по кругу, ходьба и бег враспынную, ходьба и бег змейкой.                                                                                         |                                                                                                                                                                       |                                                                                   |                                                                   |
|   | Общеразвивающие упражнения           | С кубиком                                                                                                                                                     | Без предметов                                                                                                                                                         | С мячом                                                                           | Без предметов                                                     |
|   | 2-я часть:<br>Основные виды движений | 1.Ходьба по доске.<br>2.Прыжки между предметами                                                                                                               | 1.Прыжки через шнур.<br>2.Прокатывание мяча друг другу.                                                                                                               | 1.Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками.<br>2.Ползание на повышенной опоре. | 1.Ходьба на четвереньках.<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке. |
|   | Подвижные игры                       | “Кролики”                                                                                                                                                     | “Найди свой цвет”                                                                                                                                                     | “Зайка серый умывается”                                                           | “Автомобили”                                                      |
|   | 3-я часть:<br>Заключительная         | Ходьба в колонне по одному                                                                                                                                    | Ходьба в колонне по одному                                                                                                                                            | “Найдем зайку”                                                                    | “Автомобили поехали в гараж”                                      |
|   |                                      | 1-я неделя                                                                                                                                                    | 2-я неделя<br>)                                                                                                                                                       | 3-я неделя<br>)                                                                   | 4-я неделя                                                        |
| 1 | 2                                    | 3                                                                                                                                                             | 4                                                                                                                                                                     | 5                                                                                 | 6                                                                 |
| А | Номер занятия                        | Занятия 29                                                                                                                                                    | Занятия 30                                                                                                                                                            | Занятия 31                                                                        | Занятия 32                                                        |

|   |                                      |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                             |                                                                                           |                                                                      |
|---|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|   | Задачи:                              | Учить:<br>-приземление на полусогнутые ноги в прыжках.<br>-ползание между предметами. Упражнять: в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.<br>Закрепить: ходьба и бег с выполнением заданий. | Учить:<br>- ползание на ладонях и ступнях.<br>-ловкости при упражнениях с мячом.<br>Упражнять: ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.<br>Закрепить: прыжки через шнур. |                                                                                           |                                                                      |
|   | 1-я часть:<br>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:<br>Основные виды движений | 1.Ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке.<br>2.Прыжки через шнур.                                                                                                                       | 1.Прыжки из кружка в кружок.                                                                                                                                                | 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>2.Ползание по гимнастической скамейке. | 1.Ползание между предметами.<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке. |
|   | Подвижные игры                       | “Тишина”                                                                                                                                                                                                   | “По ровненькой дорожке”                                                                                                                                                     | “Мы топает ногами”                                                                        | “Огуречик,огуречик..”                                                |
|   | 3-я часть:<br>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                                                                    |
| И | Номер занятия                        | Занятия 33                                                                                                                                                                                                 | Занятия 34                                                                                                                                                                  | Занятия 35                                                                                | Занятия 36                                                           |

|                                      |                                                                                                                                   |                                                            |                                                                                                                                                          |                                 |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Задачи:                              | Учить:<br>-бег врассыпную<br>-поворот в другую сторону<br>Упражнять: прыжки на двух ногах<br>Закрепить: ползание на четвереньках. |                                                            | Учить:<br>-бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>-ползание по гимнастической скамейке.<br>Упражнять: прыжки со скамейке на полусогнутые ноги. |                                 |
|                                      |                                                                                                                                   |                                                            | Закрепить: прокатывание мяча друг другу.                                                                                                                 |                                 |
| 1-я часть:<br>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:<br>Основные виды движений | 1.Ходьба по гимнастической скамейки.<br>2.Прыжки через шнуры.                                                                     | 1.Прыжки на двух ногах.<br>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:<br>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             |
| яб    | Номер занятия         | Занятия 1-2 | Занятия 4-5 | Занятия 7-8 | Занятия 10-11 |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                   |
|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи:                                 | Учить:<br>-сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. - энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх .<br>Упражнять: в ходьбе в колонне по одному, бег врассыпную.<br>Закрепить: умение группироваться при лазанье под шнур. |                                                                                                               | Учить:<br>-останавливаться по сигналу воспитателя.<br>-прокатывание мяча. Упражнять: в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.<br>Закрепить: умение группироваться при лазанье под шнур. |                                                                                                   |
| 1-я часть:<br>вводная                   | Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                   |
| Общеразвивающ<br>ие упражнения          | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                                  | С флажками                                                                                                    | С мячом                                                                                                                                                                                                                     | С обручем                                                                                         |
| 2-я часть:<br>Основные виды<br>движений | 1.Ходьба и бег между двумя линиями.<br>2.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед до кубика<br>3.Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом.                                                                                                                                       | 1.Прыжки на двух ногах на месте.<br>2.Прокатывание мячей друг другу.<br>3.Ползание на четвереньках по прямой. | 1.Прокатывание мячей друг другу двумя руками.<br>2.Ползание под шнур.<br>3.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>4.Прыжки на двух ногах на месте.                                                                | 1.Лазанье под шнур.<br>2.Ходьба на носках по доске.<br>3.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. |
| Подвижные игры                          | “Найди себе пару”                                                                                                                                                                                                                                                                              | “Самолеты”                                                                                                    | “Огуречик, огуречик..”                                                                                                                                                                                                      | “У медведя во бору”                                                                               |
| 3-я часть:<br>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                                                                                                                        |
| Ок<br>тя<br>бр | Номер занятия                           | Занятия 13-14                                                                                                                                                                                                                                            | Занятия16-17                                                                                                     | Занятия19-20                                                                                                                                                                                              | Занятия22-23                                                                                                             |
|                | Задачи:                                 | Учить:<br>-находить свое место в шеренге после ходьбы и бега.<br>-сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.<br>Упражнять: в приземлении на полусогнутые ноги в из обруча в обруч.<br>Закрепить: умение прокатывать мяч друг другу. |                                                                                                                  | Учить:<br>-лазание под дугу .<br>- развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски.<br>Упражнять: ходьбе и беге в колонне по одному.<br>Закрепить: прокатывание мяча в прямом направлении |                                                                                                                          |
|                | 1-я часть:<br>вводная                   | Ходьба и бег по кругу, ходьба и бег врассыпную, ходьба и бег змейкой.                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                          |
|                | Общеразвивающ<br>ие упражнения          | С косичкой                                                                                                                                                                                                                                               | Без предметов                                                                                                    | С мячом                                                                                                                                                                                                   | С кеглей                                                                                                                 |
|                | 2-я часть:<br>Основные виды<br>движений | 1.Ходьба по гимнастической скамейке.<br>2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.<br>3.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.                                                                                                       | 1.Перепрыгивание из обруча в обруч.<br>2.Прокатывание мячей друг другу.<br>3.Прокатывание мяча между предметами. | 1.Прокатывание мяча в прямом направлении.<br>2.Лазание под шнур.<br>3.Подбрасывание мяча двумя руками.<br>4.Прыжки на двух нога через шнуры.                                                              | 1.Подлезание под дугу.<br>2.Ходьба по доске, перешагивая через кубики.<br>3.Прыжки на двух ногах между набивными мячами. |
|                | Подвижные игры                          | “Кот и мыши”                                                                                                                                                                                                                                             | “Автомобили”                                                                                                     | “У медведя во бору”                                                                                                                                                                                       | “Кот и мыши”                                                                                                             |

|                |                                         |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                           |
|----------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | 3-я часть:<br>Заключительная            | Ходьба в колонне<br>по одному                                                                                                                                                                            | “Автомобили<br>поехали в гараж”                                                                                | “Угадай, где<br>спрятано”                                                                                                                                                                                    | “Угадай кто<br>позвал?”                                                                   |
|                |                                         | 1-я неделя                                                                                                                                                                                               | 2-я неделя                                                                                                     | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                   | 4-я неделя                                                                                |
| 1              | 2                                       | 3                                                                                                                                                                                                        | 4                                                                                                              | 5                                                                                                                                                                                                            | 6                                                                                         |
| яб<br>рь<br>Но | Номер занятия                           | Занятия 25-26                                                                                                                                                                                            | Занятия 28-29                                                                                                  | Занятия 31-32                                                                                                                                                                                                | Занятия 34-35                                                                             |
|                | Задачи:                                 | Учить:<br>-приземление на полусогнутые ноги в прыжках.<br>-ползание между предметами.<br>Упражнять: в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.<br>Закрепить: ползание на ладонях и ступнях. |                                                                                                                | Учить:<br>- ходьба и бег с изменением направления.<br>- броски мяча о землю и ловля его двумя руками.<br>Упражнять: в ползании на животе по гимнастической скамейке.<br>Закрепить: ползание на четвереньках. |                                                                                           |
|                | 1-я часть:<br>вводная                   | Ходьба и бег в колонне по одному, бег врассыпную.                                                                                                                                                        |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                           |
|                | Общеразвивающ<br>ие упражнения          | С кубиком                                                                                                                                                                                                | Без предметов                                                                                                  | С мячом                                                                                                                                                                                                      | С флажками                                                                                |
|                | 2-я часть:<br>Основные виды<br>движений | 1.Ходьба боком,<br>приставным шагом<br>по гимнастической<br>скамейке.<br>2.Прыжки через<br>шнур.                                                                                                         | 1.Прыжки из<br>кружка в кружок.<br>2.Прокатывание<br>мячей друг другу.<br>3.Перебрасывание<br>мяча друг другу. | 1.Бросание мяча<br>вверх и ловля его<br>двумя руками.<br>2.Ползание по<br>гимнастической<br>скамейке.                                                                                                        | 1.Ползание по<br>гимнастической<br>скамейке на<br>животе.<br>2.Прыжки на<br>двух ногах до |

|  |                |                                                      |            |                                                |                         |
|--|----------------|------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------|-------------------------|
|  |                | 3.Бросание мяча<br>вверх и ловля его<br>двумя руками |            | 3.Прыжки на<br>двух ногах между<br>предметами. | предмета.               |
|  | Подвижные игры | “Салки”                                              | “Самолеты” | “Лиса и куры”                                  | “Цветные<br>автомобили” |

|                     |                                         |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                      |
|---------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | 3-я часть:<br>Заключительная            | “Найди и<br>промолчи”                                                                                                                                                                                              | Ходьба в колонне<br>по одному                                                                | Ходьба в колонне<br>по одному                                                                                                                                                                                                                                                            | Ходьба в<br>колонне<br>по одному                                                                                                     |
|                     |                                         | 1-я неделя                                                                                                                                                                                                         | 2-я неделя                                                                                   | 3-я неделя                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4-я неделя                                                                                                                           |
| 1                   | 2                                       | 3                                                                                                                                                                                                                  | 4                                                                                            | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6                                                                                                                                    |
| Де<br>ка<br>бр<br>ь | Номер занятия                           | Занятия 1-2                                                                                                                                                                                                        | Занятия 4-5                                                                                  | Занятия 7-8                                                                                                                                                                                                                                                                              | Занятия 10-11                                                                                                                        |
|                     | Задачи:                                 | Учить:<br>-прокатывать мяч между предметами.<br>-ползание на четвереньках.<br>Упражнять: в сохранении устойчивого<br>равновесия при ходьбе по<br>уменьшенной площади опоры.<br>Закрепить: упражнение в равновесии. |                                                                                              | Учить:<br>-правильному хвату рук за края<br>скамейки при ползании на животе. -<br>развивать ловкость и глазомер при<br>перебрасывании мяча друг другу.<br>Упражнять: в действиях по заданию<br>воспитателя в ходьбе и беге.<br>Закрепить: прыжки с приземлением<br>на полусогнутые ноги. |                                                                                                                                      |
|                     | 1-я часть:<br>вводная                   | Ходьба и бег по кругу, на слово “Мышки” переход на ходьбу мелкими шагами;<br>“Лошадки” бег, высоко поднимая колени.                                                                                                |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                      |
|                     | Общеразвивающ<br>ие упражнения          | С платочком                                                                                                                                                                                                        | С мячом                                                                                      | Без предметов                                                                                                                                                                                                                                                                            | С кубиками                                                                                                                           |
|                     | 2-я часть:<br>Основные виды<br>движений | 1.Ходьба по шнуру.<br>2.Прыжки через 45<br>брусьев.<br>3.Прокатывание<br>мяча между<br>предметами                                                                                                                  | 1.Прыжки со<br>скамейке.<br>2.Прокатывание<br>мяча между<br>предметами.<br>3.Бег по дорожке. | 1.Перебрасывание<br>мяча друг другу.<br>2.Ползание на<br>четвереньках.<br>3.Ходьба с<br>перешагиванием<br>через набивные<br>мячи                                                                                                                                                         | 1.Ползание по<br>гимнастической<br>скамейке на<br>животе.<br>2.Ходьба по<br>гимнастической<br>скамейке боком<br>приставным<br>шагом. |
|                     | Подвижные игры                          | “Лиса и куры”                                                                                                                                                                                                      | “У медведя во<br>бору”                                                                       | “Зайцы и волк”                                                                                                                                                                                                                                                                           | “Птички и<br>кошка”                                                                                                                  |

|                |                              |                                                                                                                                                                                           |                               |                                                                                                                                                                                                     |                                  |
|----------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                | 3-я часть:<br>Заключительная | “Найдем цыпленка”                                                                                                                                                                         | Ходьба в колонне<br>по одному | “Где спрятался<br>зайка?”                                                                                                                                                                           | Ходьба в<br>колонне<br>по одному |
|                |                              | 1-я неделя                                                                                                                                                                                | 2-я неделя                    | 3-я неделя                                                                                                                                                                                          | 4-я неделя                       |
| 1              | 2                            | 3                                                                                                                                                                                         | 4                             | 5                                                                                                                                                                                                   | 6                                |
| Ян<br>ва<br>рь | Номер занятия                | Занятия 13-14                                                                                                                                                                             | Занятия 16-17                 | Занятия 19-20                                                                                                                                                                                       | Занятия 22-23                    |
|                | Задачи:                      | Учить:<br>-перебрасывание мяча друг другу.<br>-равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке.<br>Упражнять: в ходьбе и беге между предметами.<br>Закрепить: ходьбу со сменой ведущего. |                               | Учить:<br>-ходьба с высоким подниманием колен.<br>-развивать ловкость в упражнениях с мячом.<br>Упражнять: в ходьбе с высоким подниманием колен.<br>Закрепить: умение правильно подлезать под шнур. |                                  |
|                | 1-я часть:<br>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:<br>Основные виды движений | 1.Ходьба по канату.<br>2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.<br>3.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.                                                  | 1.Прыжки с гимнастической скамейки.<br>2.Перебрасывание мячей друг другу.<br>3.Ходьба на носках между предметами. | 1.Отбивание мяча о пол.<br>2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.<br>3.Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура | 1.Лазанье под шнур.<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br>3.Прыжки на двух ногах между предметами. |                                                                                                                                                                                                 |  |               |  |
|                     | Подвижные игры                       | “Кролики”                                                                                                                                                                     | “Найди себе пару”                                                                                                 | “Лошадки”                                                                                                                                       | “Автомобили”                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 |  |               |  |
|                     | 3-я часть:<br>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<br>)                                                                                                                                 | 4-я неделя                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                 |  |               |  |
| 1                   | 2                                    | 3                                                                                                                                                                             | 4                                                                                                                 | 5                                                                                                                                               | 6                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                 |  |               |  |
| Фе<br>вр<br>ал<br>ь | Номер занятия                        | Занятия 25-26                                                                                                                                                                 |                                                                                                                   | Занятия 28-29                                                                                                                                   |                                                                                                                              | Занятия 31-32                                                                                                                                                                                   |  | Занятия 34-35 |  |
|                     | Задачи:                              | Учить:<br>-ходьба и бег между предметами .<br>-прыжки из обруча в обруч.<br>Упражнять: в ловле мяча двумя руками. Закрепить: ловкость при прокатывании мяча между предметами. |                                                                                                                   |                                                                                                                                                 |                                                                                                                              | Учить:<br>-ползание в прямом направлении.<br>-ходьба и бег врассыпную между предметами.<br>Упражнять: в ходьбе с изменением направления движения.<br>Закрепить: навык ползания на четвереньках. |  |               |  |
|                     | 1-я часть:<br>вводная                | Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках                                                                                                   |                                                                                                                   |                                                                                                                                                 |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                 |  |               |  |
|                     | Общеразвивающ<br>ие упражнения       | Без предметов                                                                                                                                                                 |                                                                                                                   | Без предметов                                                                                                                                   |                                                                                                                              | С мячом                                                                                                                                                                                         |  | С палкой      |  |

|          |                                      |                                                                                                      |                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                    |
|----------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|          | 2-я часть:<br>Основные виды движений | 1.Ходьба по гимнастической скамейке.<br>2.Прыжки через бруски.<br>3.Перебрасывание мячей друг другу. | 1.Прыжки из обруча в обруч.<br>2.Прокатывание мячей между предметами.<br>3.Ходьба на носках. | 1.Перебрасывание мячей друг другу.<br>2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.<br>3.Метание мешочков в вертикальную цель. | 1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.<br>2.Прыжки на правой и левой ноге. |
|          | Подвижные игры                       | “Котят и щенята”                                                                                     | “У медведя во бору”                                                                          | “Автомобиль”                                                                                                                            | “Перелет птиц”                                                                     |
|          | 3-я часть:<br>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                                                                                  |
| Ма<br>рт | Номер занятия                        | Занятия 1-2                                                                                          |                                                                                              | Занятия 10-11                                                                                                                           |                                                                                    |
|          | Задачи:                              | Учить:<br>-прыжки в длину с места.                                                                   |                                                                                              | Учить:<br>-прокатывание мяча между                                                                                                      |                                                                                    |

|  |                       |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                          |
|--|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                       | -ползание по гимнастической скамейке на животе.<br>Упражнять: в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя.<br>Закрепить: ходьбу и бег по кругу. | предметами.<br>- ползание по скамейке на ладонях и ступнях.<br>Упражнять: в равновесии и прыжках.<br>Закрепить: ходьбу и бег врассыпную. |
|  | 1-я часть:<br>вводная | Ходьба и бег по кругу, ходьба и бег врассыпную, ходьба и бег змейкой.                                                                                     |                                                                                                                                          |

|        |                                      |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                   |
|--------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | Общеразвивающие упражнения           | Без предметов                                                                                                                                                                              | С обручем                                                                                                     | С мячом                                                                                                                                                                                    | С флажками                                                                                        |
|        | 2-я часть:<br>Основные виды движений | 1.Ходьба и бег между двумя линиями.<br>2.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед до кубика<br>3.Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом.                                   | 1.Прыжки на двух ногах на месте.<br>2.Прокатывание мячей друг другу.<br>3.Ползание на четвереньках по прямой. | 1.Прокатывание мячей друг другу двумя руками.<br>2.Ползание под шнур.<br>3.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>4.Прыжки на двух ногах на месте.                               | 1.Лазанье под шнур.<br>2.Ходьба на носках по доске.<br>3.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. |
|        | Подвижные игры                       | “Найди себе пару”                                                                                                                                                                          | “Самолеты”                                                                                                    | “Огуречик, огуречик..”                                                                                                                                                                     | “У медведя во бору”                                                                               |
|        | 3-я часть:<br>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:<br>- метание мешочков в горизонтальную цель.<br>- ползание на четвереньках.<br>Упражнять: в ходьбе и беге враспынную.<br>Закрепить: умение занимать правильное исходное положение в |                                                                                                               | Учить:<br>- задания в равновесии и прыжках.<br>- развивать ловкость и глазомер при метании на дальность.<br>Упражнять: в ходьбе и беге враспынную.<br>Закрепить: ползание на четвереньках. |                                                                                                   |

|                                         |                                                                                                                             |                                                                                                                         |                                                                                                                     |                                                                          |  |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--|
|                                         |                                                                                                                             | прыжках в длину с места.                                                                                                |                                                                                                                     |                                                                          |  |
| 1-я часть:<br>вводная                   | Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках                                                 |                                                                                                                         |                                                                                                                     |                                                                          |  |
| Общеразвивающ<br>ие упражнения          | Без предметов                                                                                                               | С кеглями                                                                                                               | С мячом                                                                                                             | С косичкой                                                               |  |
| 2-я часть:<br>Основные виды<br>движений | 1.Ходьба по доске.<br>2.Прыжки на двух<br>ногах через<br>препятствие.<br>3.Метание<br>мешочков в<br>горизонтальную<br>цель. | 1.Прыжки в длину<br>с места.<br>2. Метание<br>мешочков в<br>горизонтальную<br>цель.<br>3.Отбивание мяча<br>одной рукой. | 1.Метание<br>мешочков на<br>дальность.<br>2.Ползание по<br>гимнастической<br>скамейке.<br>3.Прыжки на<br>двух ногах | 1.Ходьба по<br>доске.<br>2.Прыжки на<br>двух ногах из<br>обруча в обруч. |  |
| Подвижные игры                          | “Пробеги тихо”                                                                                                              | “Совушка”                                                                                                               | “Совушка”                                                                                                           | “Птички и<br>кошка”                                                      |  |
| 3-я часть:<br>Заключительная            | “Угадай, кто<br>позвал”                                                                                                     | Ходьба в колонне<br>по одному                                                                                           | Ходьба в колонне<br>по одному                                                                                       | Ходьба в<br>колонне<br>по одному                                         |  |

|    |               |               |               |               |               |
|----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|    |               | 1-я неделя    | 2-я неделя    | 3-я неделя    | 4-я неделя    |
| 1  | 2             | 3             | 4             | 5             | 6             |
| Ма | Номер занятия | Занятия 25-26 | Занятия 28-29 | Занятия 31-32 | Занятия 34-35 |

|                                      |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                               |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи:                              | Учить:<br>-прыжки в длину с места.<br>-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом .<br>Упражнять: в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя .<br>Закрепить: бег врассыпную. |                                                                                                               | Учить:<br>-метание в вертикальную цель. -<br>ходьба и бег с выполнением заданий.<br>Упражнять: ходьба с высоким подниманием колен.<br>Закрепить: ползание по скамейке. |                                                                                                                                                       |
| 1-я часть:<br>вводная                | Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег парами; ходьба с высоким подниманием колен; ходьба в полуприседе.                                                                             |                                                                                                               |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |
| Общеразвивающие упражнения           | Без предметов                                                                                                                                                                                | С кубиком                                                                                                     | С палкой                                                                                                                                                               | С мячом                                                                                                                                               |
| 2-я часть:<br>Основные виды движений | 1.Ходьба по доске.<br>2.Прыжки в длину с места.<br>3.Прокатывание мяча змейкой.                                                                                                              | 1.Прыжки в длину с места через шнур.<br>2.Перебрасывание мячей друг другу.<br>3.Метание мешочков на дальность | 1.Метание мешочков в вертикальную цель.<br>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе.<br>3.Прыжки через короткую скакалку.                                       | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br>2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева.<br>3.Лазанье на гимнастическую стенку. |
| Подвижные игры                       | “Котята и щенята”                                                                                                                                                                            | “Котята и щенята”                                                                                             | “Зайцы и волк”                                                                                                                                                         | “У медведя во бору”                                                                                                                                   |
| 3-я часть:<br>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:<br>-прыжки с продвижением вперед -ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени<br>Упражнять: в сохранении устойчивого равновесия<br>Закрепить: ловкость бросание мяча вверх.           |                                                                                                                                 | Учить:<br>- ходьба на носках<br>- пролезание в обруч боком<br>Упражнять: в ходьбе с высоким подниманием колен.<br>Закрепить: ходьба по уменьшенной площади опоры.    |                                                                                                                                                                                  |
|          | 1-я часть:<br>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:<br>Основные виды движений | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.<br>2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.<br>3.Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол. | 1.Прыжки на двух ногах.<br>2.Бег в среднем темпе.<br>3.Прыжки в высоту с места.<br>4.Ползание на четвереньках между предметами. | 1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.<br>2.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс.<br>3.Перебрасывание мячей друг другу. | 1.Пролезание в обруч боком.<br>2.Ходьба, перешагивая через препятствие.<br>3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.<br>4.Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. |

|                 |                              |                                                                                                                                                                                |                              |                                                                                                                                                           |                                  |
|-----------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                 | Подвижные<br>игры            | “Мышеловка”                                                                                                                                                                    | “Фигуры”                     | “Мы веселые<br>ребята”                                                                                                                                    | “Удочки”                         |
|                 | 3-я часть:<br>Заключительная | “У кого мяч?”                                                                                                                                                                  | “Найди и<br>промолчи”        | Ходьба в<br>колонне по<br>одному                                                                                                                          | Ходьба в<br>колонне<br>по одному |
|                 |                              | 1-я неделя (5.10-<br>9.10)                                                                                                                                                     | 2-я неделя<br>(12.10- 16.10) | 3-я неделя<br>(19.10- 23.10)                                                                                                                              | 4-я неделя<br>(26.10- 30.10)     |
| 1               | 2                            | 3                                                                                                                                                                              | 4                            | 5                                                                                                                                                         | 6                                |
| Ок<br>тя<br>брь | Номер занятия                | Занятия 13-14                                                                                                                                                                  | Занятия 16-17                | Занятия 19-20                                                                                                                                             | Занятия 22-23                    |
|                 | Задачи:                      | Учить:<br>-ходьба приставным шагом по<br>гимнастической скамейке -<br>прыжки с высоты Упражнять:<br>координацию движений при<br>перебрасывании мяча<br>Закрепить: ходьбу и бег |                              | Учить:<br>-ходьба парами<br>- развивать координацию<br>движений и глазомер при<br>метании в цель<br>Упражнять: в равновесии<br>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. |          |         |           |
|  | Общеразвивающее упражнения | Без предметов             | С палкой | С мячом | С обручем |

|   |                                      |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                 |
|---|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | 2-я часть:<br>Основные виды движений | 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.<br>2.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.<br>3.Передача мяча двумя руками от груди.<br>4.Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах. | 1.Прыжки со скамейке на полусогнутые ноги.<br>2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.<br>3.Перебрасывание мяча друг другу. | 1.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.<br>2.Подлезание под дугу прямо и боком в группировке.<br>3.Ползание на четвереньках между предметами | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше.<br>2.Прыжки на двух ногах на препятствие.<br>3.Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. |
|   | Подвижные игры                       | “Птицы улетают”                                                                                                                                                                                       | “Не оставайся на полу”                                                                                                                    | “Удочка”                                                                                                                                                        | “Гуси-лебеди”                                                                                                                                                                                   |
|   | 3-я часть:<br>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                                                                                                                                                                                               |
| Н | Номер занятия                        | Занятия 25-26                                                                                                                                                                                         | Занятия 28-29                                                                                                                             | Занятия 31-32                                                                                                                                                   | Занятия 34-35                                                                                                                                                                                   |

оя  
бр



|                                      |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи:                              | Учить:<br>-перебрасывание мячей<br>-прыжки с места Упражнять: в ходьбе с изменением темпа движения Закрепить: прыжки попеременно правой и левой ногой                                |                                                                                                                                               | Учить:<br>- бег между предметами<br>- упражнения с мячом<br>Упражнять: в равновесии и прыжках<br>Закрепить: ходьбу с выполнением действовать по сигналу воспитателя |                                                                                                                                                                  |
| 1-я часть:<br>вводная                | Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба и бег врассыпную                                                                      |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                  |
| Общеразвивающие упражнения           | С мячом                                                                                                                                                                              | Без предметов                                                                                                                                 | С мячом                                                                                                                                                             | Без предметов                                                                                                                                                    |
| 2-я часть:<br>Основные виды движений | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной.<br>2.Переброска мяча двумя руками снизу.<br>3.Прыжки по прямой- два прыжка на | 1.Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками.<br>2.Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.<br>3.Ползание на | 1.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.<br>2.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.<br>3.Ходьба на носках, руки за головой,                  | 1.Подлезание под шнур.<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br>3.Прыжки на правой и левой ноге попеременно.<br>4.Ходьба между предметами |

|         |                              |                                                                                                                                                                                     |                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                              |
|---------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|         |                              | правой, два прыжка на левой ноге.                                                                                                                                                   | четвереньках, подталкивая мяч головой.<br>4.Прыжки на правой и левой ноге попеременно. | между набивными мячами.<br>4.Ползание по гимнастическ ой скамейке на четвереньках.                                                                                    | на носках, руки за головой.  |
|         | Подвижные игры               | “Пожарные на учении”                                                                                                                                                                | “Не оставайся на полу”                                                                 | “Удочка”                                                                                                                                                              | “Пожарные на учении”         |
|         | 3-я часть:<br>Заключительная | “Найди и промолчи”                                                                                                                                                                  | Ходьба в колонне по одному                                                             | Ходьба в колонне по одному                                                                                                                                            | “У кого мяч?”                |
|         |                              | 1-я неделя<br>(30.11-4.12)                                                                                                                                                          | 2-я неделя<br>(7.12-11.12)                                                             | 3-я неделя<br>(14.12- 18.12)                                                                                                                                          | 4-я неделя<br>(21.12- 25.12) |
| 1       | 2                            | 3                                                                                                                                                                                   | 4                                                                                      | 5                                                                                                                                                                     | 6                            |
| Декабрь | Номер занятия                | Занятия 1-2                                                                                                                                                                         |                                                                                        | Занятия 10-11                                                                                                                                                         |                              |
|         | Задачи:                      | Учить:<br>-ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия<br>-прыжки на двух ногах<br>Упражнять: в лазанье на гимнастическую стенку<br>Закрепить: умение ловить мяч |                                                                                        | Учить:<br>-ползание по гимнастической скамейке<br>- развивать ловкость и глазомер<br>Упражнять: в равновесии и прыжках<br>Закрепить: лазанье на гимнастическую стенку |                              |
|         | 1-я часть:<br>вводная        | Ходьба и бег врассыпную, ходьба и бег в колонне по одному, на слово “Сделай фигуру” остановиться и выполнить задание.                                                               |                                                                                        |                                                                                                                                                                       |                              |
|         | Общеразвивающ ие упражнения  | С обручем                                                                                                                                                                           | С флажком                                                                              | Без предметов                                                                                                                                                         | Без предметов                |

|  |                                      |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                     |
|--|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 2-я часть:<br>Основные виды движений | 1.Ходьба по наклонной доске боком.<br>2.Прыжки на двух ногах через бруски.<br>3.Переброска мячей друг другу в парах.<br>4.Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. | 1.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.<br>2.Ползание на четвереньках между предметами.<br>3.Ползание по прямой, подталкивая мяч головой.<br>4.Прокатывание набивного мяча. | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки.<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.<br>3.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. | 1.Лазанье на гимнастическую стенку.<br>2.Прыжки на двух ногах между предметами.<br>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:<br>Заключительная | “Сделай фигуру”            | “У кого мяч?”                | “Летает- не летает”         | Ходьба в колонне по одному. |
|    |                              | 1-я неделя<br>(4.01.-8.01) | 2-я неделя<br>(11.01- 15.01) | 3-я неделя<br>(18.01-22.01) | 4-я неделя<br>(25.01-29.01) |
| 1  | 2                            | 3                          | 4                            | 5                           | 6                           |
| Ян | Номер занятия                | Занятия 13-14              | Занятия 16-17                | Занятия 19-20               | Занятия 22-23               |

|                                      |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи:                              | Учить:<br>-перебрасывание мяча друг другу<br>-лазание на гимнастическую стенку<br>Упражнять: ходьбе с изменением темпа движения<br>Закрепить: ходьбу по наклонной доске | Учить:<br>-ходьба и бег между предметами<br>- равновесию в прыжках<br>Упражнять: в лазание на гимнастическую стенку<br>Закрепить: ходьбу и бег по кругу |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                           |
| 1-я часть:<br>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:<br>Основные виды движений | 1.Ходьба и бег по наклонной.<br>2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.<br>3.Перебрасывание мячей друг другу.<br>4.Броски мяча в горизонтальную цель.           | 1.Прыжки в длину с места.<br>2.Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3.Броски мяча вверх.<br>4.Переползание через предметы.          | 1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.<br>2.Перебрасывание мячей друг другу.<br>3.Пролезание в обруч боком. | 1.Лазание на гимнастическую стенку.<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.<br>3.Прыжки через шнур.<br>4.Ведение мяча до обозначенного места. |
| Подвижные игры                       | “Медведи и пчелы”                                                                                                                                                       | “Совушка”                                                                                                                                               | “Не оставайся на полу”                                                                                              | “Хитрая лиса”                                                                                                                                                                             |

|         |                              |                                                                                                                                                             |                            |                                                                                                                                                                 |                            |
|---------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|         | 3-я часть:<br>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)                                                                                                                                        | 4-я неделя (22.02-26.02)   |
| 1       | 2                            | 3                                                                                                                                                           | 4                          | 5                                                                                                                                                               | 6                          |
| Февраль | Номер занятия                | Занятия 25-26                                                                                                                                               | Занятия 28-29              | Занятия 31-32                                                                                                                                                   | Занятия 34-35              |
|         | Задачи:                      | Учить:<br>-перебрасывание мячей<br>-прыжки с места<br>Упражнять: в ходьбе с изменением темпа движения<br>Закрепить: прыжки попеременно правой и левой ногой |                            | Учить:<br>- лазанье под палку и перешагивание через нее - метание в вертикальную цель<br>Упражнять: в непрерывном беге<br>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<br>ие упражнения | С палкой                                           | С мячом | Без<br>предметов | Без<br>предметов |

|   |                                      |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                            |
|---|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | 2-я часть:<br>Основные виды движений | 1.Ходьба по гимнастической скамейке.<br>2.Прыжки через бруски.<br>3.Бросание мячей в корзину.<br>4.Бег по гимнастической скамейке. | 1.Прыжку с мета.<br>2.Подлезание под дугу.<br>3.Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом.<br>4.Ползание на четвереньках между набивными мячами. | 1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.<br>2.Подлезание под палку.<br>3.Перешагивание через шнур.<br>4.Ходьба на носках между кеглями. | 1.Лазание на гимнастическую стенку.<br>2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед.<br>3.Отбивание мяча в ходьбе.<br>4.Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. |
|   | Подвижные игры                       | “Охотники и зайцы”                                                                                                                 | “Не оставайся на полу”                                                                                                                                            | “Мышеловка”                                                                                                                                                 | “Гуси-лебеди”                                                                                                                                                              |
|   | 3-я часть:<br>Заключительная         | “Найди и промолчи”                                                                                                                 | Ходьба в колонне по одному                                                                                                                                        | Ходьба в колонне по одному                                                                                                                                  | Ходьба в колонне по одному                                                                                                                                                 |
|   |                                      | 1-я неделя<br>(29.02-4.03)                                                                                                         | 2-я неделя<br>(7.03-11.03)                                                                                                                                        | 3-я неделя<br>(14.03-18.03)                                                                                                                                 | 4-я неделя<br>(21.03-25.03)                                                                                                                                                |
| 1 | 2                                    | 3                                                                                                                                  | 4                                                                                                                                                                 | 5                                                                                                                                                           | 6                                                                                                                                                                          |
| М | Номер занятия                        | Занятия 1-2                                                                                                                        | Занятия 4-5                                                                                                                                                       | Занятия 7-8                                                                                                                                                 | Занятия 10-11                                                                                                                                                              |

ар  
..

|                                      |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи:                              | Учить:<br>- ходьбу по канату с мешком на голове<br>-метание мешочком в цель<br>Упражнять: в ходьбе с перестроением в колонну по парам в движении<br>Закрепить: ползание между предметами |                                                                                                                                              | Учить:<br>-перебрасывание мяча из-за головы<br>-ползание по гимнастической скамейке<br>Упражнять: в лазанье и равновесии<br>Закрепить: ходьба со сменой движения      |                                                                                                                                                                         |
| 1-я часть:<br>вводная                | Ходьба и бег с изменением направления, ходьба и бег в рассыпную.                                                                                                                         |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |
| Общеразвивающие упражнения           | С мячом                                                                                                                                                                                  | Без предметов                                                                                                                                | С кубиком                                                                                                                                                             | С обручем                                                                                                                                                               |
| 2-я часть:<br>Основные виды движений | 1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.<br>2.Прыжки из обруча в обруч.<br>3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока.         | 1.Прыжки в высоту с разбега.<br>2.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.<br>3.Ползание на четвереньках между предметами. | 1.Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.<br>2.Прыжки вправо и влево через шнур.<br>3.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине кругом и | 1.Лазанье под шнур боком.<br>2.Ходьба на носках между набивными мячами.<br>3.Метание мешочков в горизонтальную цель.<br>4.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и |

|                    |                                |                                                                                                                                                                                              |                                  |                                                                                                                                                                                                                 |                                  |
|--------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|                    |                                |                                                                                                                                                                                              |                                  | пройти<br>дальше.<br>4.Прыжки из<br>обруча в<br>обруч на двух<br>ногах.                                                                                                                                         | колени между<br>предметами.      |
|                    | Подвижные игры                 | “Пожарные на<br>учении”                                                                                                                                                                      | “Медведи и<br>пчелы”             | “Стоп”                                                                                                                                                                                                          | “Не оставайся<br>на полу”        |
|                    | 3-я часть:<br>Заключительная   | “Мяч водящему”                                                                                                                                                                               | Ходьба в<br>колонне по<br>одному | Ходьба в<br>колонне по<br>одному                                                                                                                                                                                | Ходьба в<br>колонне по<br>одному |
|                    |                                | 1-я неделя<br>(4.04-8.04)                                                                                                                                                                    | 2-я неделя<br>(11.04-15.04)      | 3-я неделя<br>(18.04-22.04)                                                                                                                                                                                     | 4-я неделя<br>(25.04-29.04)      |
| 1                  | 2                              | 3                                                                                                                                                                                            | 4                                | 5                                                                                                                                                                                                               | 6                                |
| А<br>пр<br>ел<br>- | Номер занятия                  | Занятия 13-14                                                                                                                                                                                |                                  | Занятия 16-17                                                                                                                                                                                                   |                                  |
|                    | Задачи:                        | Учить:<br>-ходьбу по наклонной доске с<br>сохранением устойчивого<br>равновесия<br>-прыжки на двух ногах<br>Упражнять: в лазанье на<br>гимнастическую стенку<br>Закрепить: умение ловить мяч |                                  | Учить:<br>-ползание по гимнастической<br>скамейке<br>- развивать ловкость и газомер<br>Упражнять: в ползании и<br>сохранении устойчивого<br>равновесия<br>Закрепить: навыки лазанья на<br>гимнастическую стенку |                                  |
|                    | 1-я часть:<br>вводная          | Ходьба и бег врассыпную, ходьба и бег в колонне по одному, на<br>слово “Сделай фигуру” остановиться и выполнить задание.                                                                     |                                  |                                                                                                                                                                                                                 |                                  |
|                    | Общеразвивающ<br>ие упражнения | С палкой                                                                                                                                                                                     | С скакалкой                      | С мячом                                                                                                                                                                                                         | Без предметов                    |



|         |                                      |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                    |
|---------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | 2-я часть:<br>Основные виды движений | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.<br>2.Прыжки через бруски.<br>3.Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его руками.<br>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.<br><br>2.Прокатывание обручей друг другу.<br>3.Пролезание в обруч прямо и боком. | 1.Ползание по прямой, затем переползание через предметы.<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.<br>3.Метание мешочков в вертикальную цель. | 1.Лазанье на гимнастическую стенку.<br>2.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.<br>3.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. |
|         | Подвижные игры                       | “Медведь и пчелы”                                                                                                                                                                                                                           | “Стой”                                                                                                                                        | “Удочка”                                                                                                                                                                | “Горелки”                                                                                                                                                          |
|         | 3-я часть:<br>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)                                                                                                                                                | 4-я неделя (23.05-27.05)                                                                                                                                           |
| 1       | 2                                    | 3                                                                                                                                                                                                                                           | 4                                                                                                                                             | 5                                                                                                                                                                       | 6                                                                                                                                                                  |
| М<br>ай | Номер занятия                        | Занятия 25-26                                                                                                                                                                                                                               | Занятия 28-29                                                                                                                                 | Занятия 31-32                                                                                                                                                           | Занятия 34-35                                                                                                                                                      |

|                                         |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи:                                 | Учить:<br>-перебрасывание мячей<br>-прыжки с места Упражнять: в ходьбе с изменением темпа движения Закрепить: прыжки попеременно правой и левой ногой                                | Учить:<br>- ползание по гимнастической скамейке на животе - упражнения с обручем<br>Упражнять: в ходьбе и беге между предметами<br>Закрепить: ходьбу с изменением темпа движения |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |
| 1-я часть:<br>вводная                   | Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба и бег врасыпную                                                                       |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |
| Общеразвивающ<br>ие упражнения          | Без предметов                                                                                                                                                                        | С флажками                                                                                                                                                                       | С кубиком                                                                                                                                                                          | С обручем                                                                                                                                          |
| 2-я часть:<br>Основные виды<br>движений | 1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.<br>2.Броски мяча о стену одной рукой и ловля его двумя руками.<br>3.Прыжки на двух ногах , продвигаясь вперед. | 1.Прыжки в длину с разбега.<br>2.Беребрасывание мяча друг другу.<br>3.Ползание по прямой на ладонях и ступнях.<br>4.Лазанье под дугу.                                            | 1.Пролезание в обруч правым и левым боком в группировке.<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br>3.Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе.<br>2.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.<br>3.Прыжки на правой и левой ноге попеременно. |

|  |                              |                      |                           |                                  |                                  |
|--|------------------------------|----------------------|---------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
|  | Подвижные<br>игры            | “Мышеловка”          | “Не оставайся<br>на полу” | “Пожарные на<br>учении”          | “Караси и<br>щука”               |
|  | 3-я часть:<br>Заключительная | “Что<br>изменилось?” | “Найди и<br>промолчи”     | Ходьба в<br>колонне<br>по одному | Ходьба в<br>колонне<br>по одному |



Перспективное планирование утренней гимнастики

| <b>Сентябрь</b>                                                                 |                                                       |                                                                                        |                                                                                       |                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Первая неделя</b>                                                            |                                                       |                                                                                        |                                                                                       |                                                                              |
| <b>ОРУ</b>                                                                      | <b>Музыкальная</b>                                    | <b>ОРУ с инвентарем</b>                                                                | <b>Игровая</b>                                                                        | <b>ОРУ</b>                                                                   |
| <i><b>Понедельник</b></i>                                                       | <i><b>Вторник</b></i>                                 | <i><b>Среда</b></i>                                                                    | <i><b>Четверг</b></i>                                                                 | <i><b>Пятница</b></i>                                                        |
| Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках<br>К.С. Бабина<br>стр. 41<br>«Зарядка» | Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки. | Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную<br>Л.И. Пензулаева<br>стр.34 с обручем | Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную.<br>«Кот и мыши»<br>«Бегите к флажку» | Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках<br>К.С. Бабина стр. 41<br>«Зарядка» |
| <b>Вторая неделя</b>                                                            |                                                       |                                                                                        |                                                                                       |                                                                              |
| Ходьба и бег в                                                                  | Ходьба в                                              | Ходьба и бег                                                                           | Ходьба и бег в                                                                        | Ходьба и бег в                                                               |
| колонне.<br>Л.И. Пензулаева<br>стр. 33                                          | колонне.Выполнение движений под такт музыки.          | между предметами<br>Л.И. Пензулаева<br>стр.35 с мячом                                  | колонне с остановкой по сигналу.<br>«Воробышки и автомобиль»<br>«Поймай комара»       | колонне.<br>Л.И. Пензулаева<br>стр. 33                                       |
| <b>Третья неделя</b>                                                            |                                                       |                                                                                        |                                                                                       |                                                                              |

|                                                                                 |                                                       |                                                                                             |                                                                                                       |                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках<br>К.С. Бабина<br>стр. 41<br>«Зарядка» | Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки. | Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную<br>Л.И. Пензулаева<br>стр.34 с обручем      | Ходьба в колонне между двумя линиями; бег врассыпную.<br>«Принеси мяч»<br>«Птички и кошка»            | Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках К.С. Бабина стр. 41<br>«Зарядка» |
| <b>Четвертая неделя</b>                                                         |                                                       |                                                                                             |                                                                                                       |                                                                           |
| Ходьба и бег в колонне. Л.И. Пензулаева<br>стр. 33                              | Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки. | Ходьба и бег между предметами<br>Л.И. Пензулаева<br>стр.35 с мячом                          | Ходьба с выполнением разных заданий; бег врассыпную.<br>«Поезд»<br>«У медведя во бору»                | Ходьба и бег в колонне.<br>Л.И. Пензулаева<br>стр. 33                     |
| <b>Октябрь</b>                                                                  |                                                       |                                                                                             |                                                                                                       |                                                                           |
| <b>Первая неделя</b>                                                            |                                                       |                                                                                             |                                                                                                       |                                                                           |
| Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках<br>К.С. Бабина<br>стр.42<br>«Матрешки» | Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки. | Ходьба и бег в колонне; ходьба с высоким подъемом колен<br>К.С. Бабина<br>стр.42 с флажками | Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег с перешагиванием через шнуры.<br>«Угадай, кто позвал»<br>«Зайка» | Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках К.С. Бабина стр.42<br>«Матрешки» |

| Вторая неделя                                                                |                                                       |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную<br>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<br>Л.И. Пензулаева стр.35 с кубиками | Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную. «Птичка и птенчики»<br>«Принеси мяч»  | Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную<br>Л.И. Пензулаева стр.37    |
| Третья неделя                                                                |                                                       |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                              |
| Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках<br>К.С. Бабина стр.42<br>«Матрешки» | Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки. | Ходьба и бег в колонне; ходьба с высоким подъемом колен<br>К.С. Бабина стр.42 с флажками              | Ходьба с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой; бег врассыпную. | Ходьба и бег в колонне; ходьба на носках<br>К.С. Бабина стр.42<br>«Матрешки» |
|                                                                              |                                                       |                                                                                                       | «Кот и мыши»<br>«Бегите к флажку»                                                      |                                                                              |
| Четвертая неделя                                                             |                                                       |                                                                                                       |                                                                                        |                                                                              |

|                                                                                                                                                                                                                   |            |                |                                                                              |                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Ходьба и бег колонне;                                                                                                                                                                                             | в Ходьба в | Ходьба и бег   | Ходьба и бег колонне; ходьба и бег врассыпную. «Птички и Пензулаева «Принеси | в Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную Л.И. кошка» мяч» стр.37        |
| <p>колонне.Выполвокруг кубиков в<br/> ходьба и бег нение обе стороны с врассыпную<br/> движений под поворотом по<br/> Л.И. такт музыки. сигналу<br/> Пензулаева Л.И. Пензулаева стр.37 стр.35 с<br/> кубиками</p> |            |                |                                                                              |                                                                                  |
| <b>Ноябрь</b>                                                                                                                                                                                                     |            |                |                                                                              |                                                                                  |
| <b>Первая неделя</b>                                                                                                                                                                                              |            |                |                                                                              |                                                                                  |
| Ходьба и бег колонне;                                                                                                                                                                                             | в Ходьба в | Ходьба и бег в | Ходьба и бег между кубиками. с «У медведя во бору» «Поймай «Часы»            | Ходьба и бег в колонне; ходьба высоким подъемом колен К.С. Бабина стр.42 комара» |
| <p>колонне.Выполколонне; ходьба ходьба с нение<br/> парами<br/> высоким движений под К.С. Бабина<br/> подъемом такт музыки. стр.43 с кубиками колен</p>                                                           |            |                |                                                                              |                                                                                  |



|                                                                           |                                                       |                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| К.С. Бабина стр.42<br>«Часы»                                              |                                                       |                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                           |
| <b>Вторая неделя</b>                                                      |                                                       |                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                           |
| Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную<br>Л.И. Пензулаева стр.37 | Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки. | Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег врассыпную<br>Л.И. Пензулаева стр.38 с палкой | Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону; ходьба и бег врассыпную.<br>«Воробышки и автомобиль»<br>«Угадай, кто позвал» | Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную<br>Л.И. Пензулаева стр.37 |
| <b>Третья неделя</b>                                                      |                                                       |                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                           |

|                                                                                            |                                                       |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ходьба и бег в колонне; ходьба с высоким подъемом колен<br>К.С. Бабина<br>стр.42<br>«Часы» | Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки. | Ходьба и бег в колонне; ходьба парами<br>К.С. Бабина<br>стр.43 с кубиками           | Ходьба в колонне с изменением направления; бег враспынную.<br>«Кот и мыши»<br>«Зайка» | Ходьба и бег в колонне; ходьба с высоким подъемом колен<br>К.С. Бабина<br>стр.42<br>«Часы» |
| <b>Четвертая неделя</b>                                                                    |                                                       |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                            |
| Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную<br>Л.И. Пензулаева                         | Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки. | Ходьба и бег между предметами; ходьба и бег враспынную<br>Л.И. Пензулаева           | Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную.<br>«Солнышко и дождик»               | Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную<br>Л.И. Пензулаева                         |
| стр.37                                                                                     |                                                       | стр.38 с палкой                                                                     | «Птичка и птенчики»                                                                   | стр.37                                                                                     |
| <b>Декабрь</b>                                                                             |                                                       |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                            |
| <b>Первая неделя</b>                                                                       |                                                       |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                            |
| Ходьба в колонне; в парах держась за руки; легкий бег.<br>К.С. Бабина                      | Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки. | Ходьба в колонне; ходьба на пятках; легкий бег.<br>К.С. Бабина<br>стр.44 с веревкой | Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег враспынную.<br>«Лошадки»<br>«Бегите ко           | Ходьба в колонне; в парах держась за руки; легкий бег.<br>К.С. Бабина<br>стр.43            |

|                                                                                                                                                          |            |              |                                                                                                         |                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| стр.43                                                                                                                                                   |            |              | мне»                                                                                                    |                                                      |
| <b>Вторая неделя</b>                                                                                                                                     |            |              |                                                                                                         |                                                      |
| Ходьба и бег<br>колонне;                                                                                                                                 | в Ходьба в | Ходьба и бег | Ходьба и бег<br>колонне с<br>поворотом<br>ходьба                                                        | в Ходьба и бег в<br>колонне; ходьба<br>и бег кругом; |
| колонне.Выполмежду кубиками.<br>ходьба и бег нение Л.И. Пензулаева<br>врассыпнуюЛ.движений под стр.42 с кубиками И.<br>Пензулаева такт музыки.<br>стр.42 |            |              | врассыпнуюЛ.И. и бег<br>Пензулаева<br>врассыпную. стр.42<br>«По<br>ровненькой<br>дорожке»<br>«Самолеты» |                                                      |
| <b>Третья неделя</b>                                                                                                                                     |            |              |                                                                                                         |                                                      |

|                                                                                                                                                                                             |                                                       |                                                                |                                                                                                                             |                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Ходьба в колонне;                                                                                                                                                                           | Ходьба в колонне; в                                   | Ходьба в                                                       | Ходьба в колонне; ходьба и бег врассыпную, сигналу<br>принять либо позу.<br>«Попади мешочком в круг»<br>«Лиса в курятнике»  | Ходьба в колонне; в парах держась за руки; легкий бег. по К.С. Бабина каковую-стр.43 |
| <p>колонне.Выпол ходьба на пятках;</p> <p>парах держась нение легкий бег. за руки; движений под К.С. Бабина</p> <p>легкий бег. такт музыки. стр.44 с веревкой</p> <p>К.С. Бабина стр.43</p> |                                                       |                                                                |                                                                                                                             |                                                                                      |
| <b>Четвертая неделя</b>                                                                                                                                                                     |                                                       |                                                                |                                                                                                                             |                                                                                      |
| 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<br>принять каковуюлибо позу.<br>«Кто бросит дальше»<br>«Зайцы и волк» | Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпнуюЛ.И. Пензулаева стр.42                |

| <b>Январь</b>                     |                             |                                         |                                |                                              |
|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Первая неделя</b>              |                             |                                         |                                |                                              |
| 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.<br>К.С. Бабина<br>стр.44<br>«Зима»   | движений под такт музыки.                             | К.С. Бабина стр.45 с обручем                                                          | между предметами.<br>«Наседка и цыплята»<br>«Найди флажок»                                  | последним.<br>К.С. Бабина<br>стр.44<br>«Зима»              |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Вторая неделя</b>                                       |                                                       |                                                                                       |                                                                                             |                                                            |
| Ходьба и бег между предметами<br>Л.И. Пензулаева<br>стр.44 | Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки. | Ходьба и бег в колонне; ходьба между предметами<br>Л.И. Пензулаева<br>стр.43 с кеглей | Ходьба в колонне со сменой ведущего; бег враспынную.<br>«Бегите ко мне»<br>«Птички и кошка» | Ходьба и бег между предметами<br>Л.И. Пензулаева<br>стр.44 |
| <b>Третья неделя</b>                                       |                                                       |                                                                                       |                                                                                             |                                                            |

|                                                                                            |                                                       |                                                                                       |                                                                                                                       |                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ходьба и бег в колонне; ходьба за первым, за последним.<br>К.С. Бабина<br>стр.44<br>«Зима» | Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки. | Ходьба и бег в колонне; ходьба змейкой.<br>К.С. Бабина стр.45<br>с обручем            | Ходьба в колонне между предметами «змейкой»; ходьба и бег враспынную. «Воробышки и кот»<br>«Мой веселый, звонкий мяч» | Ходьба и бег в колонне; ходьба за первым, за последним.<br>К.С. Бабина<br>стр.44<br>«Зима» |
| <b>Четвертая неделя</b>                                                                    |                                                       |                                                                                       |                                                                                                                       |                                                                                            |
| Ходьба и бег между предметами<br>Л.И. Пензулаева<br>стр.44                                 | Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки. | Ходьба и бег в колонне; ходьба между предметами<br>Л.И. Пензулаева<br>стр.43 с кеглей | Ходьба в колонне со сменой ведущего; бег враспынную. «Самолеты»<br>«Попади мешочком в круг»                           | Ходьба и бег между предметами<br>Л.И. Пензулаева<br>стр.44                                 |
| <b>Февраль</b>                                                                             |                                                       |                                                                                       |                                                                                                                       |                                                                                            |
| <b>Первая неделя</b>                                                                       |                                                       |                                                                                       |                                                                                                                       |                                                                                            |

|                                                                        |                                                       |                                                                       |                                                                                                                                 |                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Ходьба и бег в колонне; ходьба парами на носках.<br>К.С. Бабина стр.46 | Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки. | Ходьба и бег в колонне; ходьба змейкой.<br>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» «По ровненькой | Ходьба и бег в колонне; ходьба парами на носках.<br>К.С. Бабина стр.46 |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                               |          |                |                                                                                             |                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                               |          |                | дорожке»                                                                                    |                                                              |
| <b>Вторая неделя</b>                                                                                                          |          |                |                                                                                             |                                                              |
| Ходьба и бег по кругу,                                                                                                        | Ходьба в | Ходьба и бег в | Ходьба и бег по взявшись ходьба и бег врассыпную. Пензулаева «Наседка и «Кто бросит дальше» | в Ходьба и бег колонне; кругу, за руки. Л.И. стр.47 цыплята» |
| колонне.Выполнение выполнения движений под заданий.<br>Л.И. такт музыки. Л.И. Пензулаева<br>Пензулаева стр.47 с палкой стр.47 |          |                |                                                                                             |                                                              |

| <b>Третья неделя</b>                                                      |                                                       |                                                                                             |                                                                                           |                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Ходьба и бег в колонне; ходьба парами на носках.<br>К.С. Бабина<br>стр.46 | Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки. | Ходьба и бег в колонне; ходьба змейкой.<br>К.С. Бабина<br>стр.46 с мячом                    | Ходьба в колонне; ходьба на носках; бег врассыпную.<br>«Кошка и мыши»<br>«Найди флажок»   | Ходьба и бег в колонне; ходьба парами на носках.<br>К.С. Бабина<br>стр.46 |
| <b>Четвертая неделя</b>                                                   |                                                       |                                                                                             |                                                                                           |                                                                           |
| Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Л.И. Пензулаева<br>стр.47        | Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки. | Ходьба и бег в колонне; ходьба с выполнением заданий.<br>Л.И. Пензулаева<br>стр.47 с палкой | Ходьба и бег через середину зала; бег врассыпную.<br>«Зайцы и волк»<br>«Лиса в курятнике» | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.<br>Л.И. Пензулаева<br>стр.47     |
| <b>Март</b>                                                               |                                                       |                                                                                             |                                                                                           |                                                                           |
| <b>Первая неделя</b>                                                      |                                                       |                                                                                             |                                                                                           |                                                                           |



|                                                                                                     |                                                       |                                                                                                                |                                                                                                                    |                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ходьба в колонне; ходьба в колонне через центр зала; легкий бег.<br>К.С. Бабина<br>стр.47<br>«Гуси» | Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки. | Ходьба в колонне; ходьба в колонне через центр зала на носках; легкий бег.<br>К.С. Бабина<br>стр.47 с флажками | Ходьба в колонне по сигналу выполнить поворот кругом; ходьба и бег врассыпную.<br>«Через ручеек»<br>«Лохматый пес» | Ходьба в колонне; ходьба в колонне через центр зала; легкий бег.<br>К.С. Бабина<br>стр.47<br>«Гуси» |
| <b>Вторая неделя</b>                                                                                |                                                       |                                                                                                                |                                                                                                                    |                                                                                                     |
| Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны.<br>Л.И.<br>Пензулаева<br>Стр.49             | Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки. | Ходьба в колонне; ходьба и бег с изменением направления движения.<br>Л.И. Пензулаева<br>стр.48 с обручем       | Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную.<br>«Мыши в кладовой»<br>«Береги предметы»                         | Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны.<br>Л.И.<br>Пензулаева<br>Стр.49             |
| <b>Третья неделя</b>                                                                                |                                                       |                                                                                                                |                                                                                                                    |                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                       |                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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» «Курочкахохлатка» | Ходьба в колонне; ходьба в колонне через центр зала; легкий бег. К.С. Бабина стр.47 «Гуси» |
| <b>Четвертая неделя</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                       |                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                            |
| Ходьба и бег<br>Ходьба и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ходьба в бег вокруг                                   | Ходьба в                                                                                                 | колонне;                                                                                                                 | Ходьба и бег в                                                                             |
| <p>колонне.Выполходьба и бег с колонне; вокруг кубиков, кубиков, с нение изменением ходьба и бег с поворотом в поворотом в движений под направления врассыпную. обе стороны. обе стороны. такт музыки. движения. «Догоните Л.И. Л.И. Л.И. Пензулаева меня» Пензулаева Пензулаева стр.48 с обручем «Птички в Стр.49 Стр.49 гнездышках»</p> |                                                       |                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                            |
| <b>Апрель</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                       |                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                            |
| <b>Первая неделя</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |                                                                                                          |                                                                                                                          |                                                                                            |

|                                                                                         |                                                       |                                                                                            |                                                                                                                      |                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Ходьба и бег в колонне; ходьба по диагонали.<br>К.С. Бабина<br>стр.48<br>«Бабочки»      | Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки. | Ходьба и бег в колонне; ходьба по диагонали на пятках.<br>К.С. Бабина<br>стр.48 с кубиками | Ходьба с перешагивание м через бруски попеременно правой и левой ногой; бег врассыпную.<br>«У кого мяч»<br>«Кролики» | Ходьба и бег в колонне; ходьба по диагонали.<br>К.С. Бабина<br>стр.48<br>«Бабочки»      |
| <b>Вторая неделя</b>                                                                    |                                                       |                                                                                            |                                                                                                                      |                                                                                         |
| Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны.<br>Л.И.<br>Пензулаева<br>Стр.49 | Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки. | Ходьба в колонне; ходьба и бег врассыпнуюЛ.И.<br>Пензулаева стр.52<br>с мячом              | Ходьба по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную.<br>«Из кружка в кружок»<br>«Огуречик, огуречек...»       | Ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в обе стороны.<br>Л.И.<br>Пензулаева<br>Стр.49 |
| <b>Третья неделя</b>                                                                    |                                                       |                                                                                            |                                                                                                                      |                                                                                         |
| Ходьба и бег в колонне; ходьба по диагонали.<br>К.С. Бабина<br>стр.48<br>«Бабочки»      | Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки. | Ходьба и бег в колонне; ходьба по диагонали на пятках.<br>К.С. Бабина<br>стр.48 с кубиками | Ходьба с выполнением разных заданий; бег врассыпную.<br>«Троллейбус»<br>«Где позвонили»                              | Ходьба и бег в колонне; ходьба по диагонали.<br>К.С. Бабина<br>стр.48<br>«Бабочки»      |

| Четвертая неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                    |                                                                                     |                                                                                                                                                 |                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ходьба и бег<br>вокруг<br>кубиков, с<br>поворотом в<br>обе стороны.<br>Л.И.<br>Пензулаева<br>Стр.49                                                                                                                                                                                                                                | Ходьба в<br>колонне.Выпол<br>нение<br>движений под<br>такт музыки. | Ходьба в колонне;<br>ходьба и бег<br>враспыннуюЛ.И.<br>Пензулаева стр.52<br>с мячом | Ходьба в<br>колонне;<br>ходьба и бег<br>враспынную, по<br>сигналу<br>принять<br>какуюлибо<br>позу.<br>«Найди свой<br>цвет»<br>«Лохматый<br>пес» | Ходьба и бег<br>вокруг кубиков,<br>с поворотом в<br>обе стороны.<br>Л.И.<br>Пензулаева<br>Стр.49 |
| Май                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                    |                                                                                     |                                                                                                                                                 |                                                                                                  |
| Первая неделя                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                    |                                                                                     |                                                                                                                                                 |                                                                                                  |
| Ходьба и бег в<br>колонне;                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ходьба в                                                           | Ходьба и бег в                                                                      | Ходьба и бег                                                                                                                                    | Ходьба и бег в                                                                                   |
| <p>колонне.Выпоколонне; ходьба парами; ходьба колонне; ходьба<br/>ходьба парами лнение на внешних краях и бег парами на на носках. движений под стоп.<br/>враспынную. носках.</p> <p>К.С. Бабина такт музыки. К.С. Бабина «У кого мяч» К.С. Бабина стр.66 стр.66 с обручем<br/>«Зайцы и волк» стр.66<br/>«Петрушки» «Петрушки»</p> |                                                                    |                                                                                     |                                                                                                                                                 |                                                                                                  |

| <b>Вторая неделя</b>                                                                    |                                                       |                                                                                          |                                                                                                                                       |                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную.<br>Л.И. Пензулаева<br>стр.52           | Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки. | Ходьба и бег в колонне; ходьба между кубиками.<br>Л.И. Пензулаева<br>стр.53 с кубиками   | Ходьба в колонне со сменой ведущего; ходьба и бег врассыпную.<br>«Мыши в кладовой»<br>«Береги предмет»                                | Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную.<br>Л.И. Пензулаева<br>стр.52           |
| <b>Третья неделя</b>                                                                    |                                                       |                                                                                          |                                                                                                                                       |                                                                                         |
| Ходьба и бег в колонне; ходьба парами на носках.<br>К.С. Бабина<br>стр.66<br>«Петрушки» | Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки. | Ходьба и бег в колонне; ходьба на внешних краях стоп.<br>К.С. Бабина<br>стр.66 с обручем | Ходьба и бег по кругу с выполнением заданий; ходьба на носках, ходьба в полуприсяде.<br>«Птички в гнездышках»<br>«Из кружка в кружок» | Ходьба и бег в колонне; ходьба парами на носках.<br>К.С. Бабина<br>стр.66<br>«Петрушки» |
| <b>Четвертая неделя</b>                                                                 |                                                       |                                                                                          |                                                                                                                                       |                                                                                         |
| Ходьба и бег в колонне; ходьба и бег врассыпную.<br>Л.И.                                | Ходьба в колонне.Выполнение движений под такт музыки. | Ходьба и бег в колонне; ходьба между кубиками.<br>Л.И. Пензулаева<br>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.<br>Л.И. Пензулаева                     |

|            |  |  |                                                        |        |
|------------|--|--|--------------------------------------------------------|--------|
| Пензулаева |  |  |                                                        | стр.52 |
| стр.52     |  |  | врассыпную.<br>«Огуречик,<br>огуречик...»<br>«Кролики» |        |

### Перспективное планирование гимнастики после сна

| Месяц    | Неделя(1-2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | <p>Лепим Буратино<br/>(с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа) 1. «Лепим лоб».</p> <p>2.«Рисуем брови».</p> <p>3.«Лепим глаза».</p> <p>4.«Лепим нос».</p> <p>5.«Лепим уши».</p> <p>6.«Лепим руки».</p> <p>7.«Лепим пальчики на руках».</p> <p>8.«Лепим ноги».</p> <p>9.«Веселый Буратино».</p> |
|          | <b>Неделя(3-4)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | <p>Веселые ребята<br/>(с элементами дыхательной гимнастики)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.«Проснулись».</li> <li>2.«Красные ушки».</li> <li>3.«Смешной живот».</li> <li>4.«Растягиваем позвоночник».</li> <li>5.«Ох уж эти пальчики».</li> <li>6.«Давай подышим».</li> <li>7.«Прогнулись».</li> <li>8.«Играем».</li> <li>9.«Морзянка».</li> </ol>                                                                                                                                                                                                 |
| Октябрь | <p><b>Неделя(1-2)</b></p> <p>Забавные художники (с элементами самомассажа)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.«Готовимся рисовать».</li> <li>2.«Рисуем глазами».</li> <li>3.«Рисуем руками».</li> <li>4.«Устали руки».</li> <li>5.«Рисуем локтями».</li> <li>6.«Рисуем ногами».</li> <li>7.«Художники отдыхают».</li> <li>8.«Художники закончили работу».</li> </ol> <p>Дыхательные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».</li> <li>2.«Одуванчик».</li> </ol> <p><b>Неделя(3-4)</b></p> |

|         |                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | <p>Добрый день!</p> <p>(с элементами самомассажа и пальчиковой гимнастики) Дыхательные упражнения:</p> <p>1.«Прогулка в лес».</p> <p>2.«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной»</p> <p>3.«Вот нагнула елочка зеленые иголочки».</p> |
|         | 4.«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».                                                                                                                                                                                               |
| Ноябрь  | <b>Неделя(1-2)</b>                                                                                                                                                                                                                           |
|         | <p>Мы проснулись</p> <p>(с элементами пальчиковой гимнастики)</p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <p>1.«Гуси».</p> <p>2.«Насос».</p> <p>3.«Ежик».</p>                                                                                         |
|         | <b>Неделя(3-4)</b>                                                                                                                                                                                                                           |
|         | <p>Спаси птенца</p> <p>(с использованием метода снятия психоэмоционального напряжения, элементов пальчиковой гимнастики и дыхательной гимнастики)</p> <p>Дыхательное упражнение:</p> <p>1.«Ворона».</p> <p>2.«Дровосек».</p>                 |
| Декабрь | <b>Неделя(1-2)</b>                                                                                                                                                                                                                           |
|         | <p>Готовимся к рисованию</p> <p>(с использованием самомассажа рук)</p>                                                                                                                                                                       |
|         | <b>Неделя(3-4)</b>                                                                                                                                                                                                                           |



|         |                                                                                                                                                                                         |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | <p>Какие мы красивые!</p> <p>(с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа лица) Дыхательные упражнения:</p> <p>1.«Воздушные шары».</p> <p>2.«Тигр на охоте».</p>                  |
| Январь  | <b>Неделя(1-2)</b>                                                                                                                                                                      |
|         | <p>В гостях у солнышка</p> <p>(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)</p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <p>1.«Ворона».</p> <p>2.«Дровосек».</p> |
|         | <b>Неделя(3-4)</b>                                                                                                                                                                      |
|         | <p>Дружные ребята</p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <p>1.«Петушок».</p> <p>2.«Ворона».</p>                                                                                             |
| Февраль | <b>Неделя(1-2)</b>                                                                                                                                                                      |
|         | <p>Снежинки</p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <p>1.«Обними плечи».</p> <p>2.«Тихоход».</p>                                                                                             |
|         | <b>Неделя(3-4)</b>                                                                                                                                                                      |
|         | <p>Великан и мышь</p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <p>1.«Свеча».</p> <p>2.«Журавль».</p>                                                                                              |

|        |                                                              |
|--------|--------------------------------------------------------------|
| Март   | <b>Неделя(1-2)</b>                                           |
|        | Часы<br>Дыхательное упражнение:<br>«Вырасту большой».        |
|        | <b>Неделя(3-4)</b>                                           |
|        | Весна<br>Дыхательные упражнения:<br>1.«Аист».                |
|        | 2.«Мельница».                                                |
| Апрель | <b>Неделя(1-2)</b>                                           |
|        | Поход<br>Дыхательные упражнения:<br>1.«Лотос».<br>2.«Поезд». |
|        | <b>Неделя(3-4)</b>                                           |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p>Гимнастика в постели.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.</li> <li>2. Пошевелите пальцами рук и ног.</li> <li>3. Сожмите пальцами в кулаки.</li> <li>4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.</li> <li>5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зев.</li> <li>6. Опустите руки.</li> <li>7. Разотрите ладони до появления тепла.</li> <li>8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.</li> <li>9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.</li> <li>10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.</li> <li>11. Потяните две ноги вместе.</li> <li>12. Прогнитесь.</li> <li>13. Сели.</li> <li>14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.</li> <li>15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.</li> </ol> <p>Профилактика плоскостопия.<br/>         Ходьба босиком по оздоровительной дорожке.<br/>         Дыхательные упражнения:<br/>         1.«Плечики».<br/>         2.«Воздушные шары».</p> |
| Май | <b>Неделя(1-2)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|  |                                                                                                                                                                                                                     |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Зеленые стихи<br>Дыхательные упражнения:<br>1.«Прогулка в лес».<br>2.«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной».<br>3.«Вот нагнула елочка зеленые иголки».<br>4.«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». |
|  | <b>Неделя(3-4)</b>                                                                                                                                                                                                  |
|  | Вместе по лесу идем<br>Дыхательные упражнения:<br>1.«Воздушные шары».<br>2.«Дышим животом».                                                                                                                         |

## Перспективное планирование ОД

### 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.<br>Закрепить: ловкость в заданиях с мячом                                          |                                                                       | Закрепить: ползание с опорой на ладони и ступни.    |                                           |
|    | 1-я часть:<br>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:<br>Основные виды движений | 1.Ходьба по доске.<br>2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.                                                                                                         | 1.Прыжки через шнур.<br>2.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. | 1.Прокатывание мяча.<br>2.Ползание на четвереньках. | 1.Лазание под шнур.<br>2.Ходьба по доске. |
|    | Подвижные игры                       | “Найди свой цвет”                                                                                                                                                           | “По ровненькой дорожке”                                               | “Лягушки”                                           | “Лягушки - попрыгушки”                    |
|    | 3-я часть:<br>Заключительная         | Ходьба по одному                                                                                                                                                            | “Угадай кто кричит?”                                                  | Ходьба в колонне по одному                          | Ходьба в колонне по одному                |
|    |                                      | 1-я неделя<br>(4.07-8.07)                                                                                                                                                   | 2-я неделя<br>(11.07-15.07)                                           | 3-я неделя<br>(18.07- 22.07)                        | 4-я неделя<br>(25.07- 29.07)              |
| 1  | 2                                    | 3                                                                                                                                                                           | 4                                                                     | 5                                                   | 6                                         |
| Ию | Номер занятия                        | Занятия<br>41                                                                                                                                                               | Занятия<br>42                                                         | Занятия<br>43                                       | Занятия<br>44                             |

п.к.

|        |                                   |                                                                                                                      |                                           |                                                                                                                                            |                                                                        |
|--------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|        | Задачи:                           | Учить: ходьба с выполнением заданий.<br>Упражнять: в равновесии и прыжках.<br>Закрепить: бросание мяча на дальность. |                                           | Учить: бросание мешочков в горизонтальную цель. Упражнять: в ползании на четвереньках между предметами.<br>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.<br>2.Прыжки между предметами.                                                                     | 1.Прыжки через шнур.<br>2.Бросание мячей. | 1.Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.<br>2.Ползание между предметами.                                            | 1.Лазание под шнур.<br>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                                                             |

ст

|                                      |                                                                                                           |                                                                                                                              |                                                                             |                                                                                           |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Задачи:                              | Учить: ходьбе на повышенной опоре.<br>Упражнять: в прыжках.<br>Закрепить: бросание мяча                   | Учить: ползание по прямой, с поворотом по сигналу.<br>Упражнять: в ходьбе и беге по кругу.<br>Закрепить: прокатывание мячей. |                                                                             |                                                                                           |
| 1-я часть:<br>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:<br>Основные виды движений | 1.Ходьба по доске боком приставным шагом.<br>2.Прыжки из обруча в обруч.                                  | 1.Прыжки через шнур.<br>2.Бросание мяча.                                                                                     | 1.Катание мячей между набивными мячами.<br>2.Ползание в прямом направлении. | 1. Бег врассыпную с выполнением различных упражнений.<br>2.Прокатывание мячей друг другу. |
| Подвижные игры                       | “Наседка и цыплята”                                                                                       | “Птички в гнездышках”                                                                                                        | “Лягушки”                                                                   | “Найди свой цвет”                                                                         |
| 3-я часть:<br>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<br>Упражнять: в прыжках<br>Закрепить: ловкость при метании на дальность.                                                                    | Учить: ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.<br>Упражнять: ходьба и бег между предметами.<br>Закрепить: упражнения в лазанье и равновесии. |                                                                                                        |                                                                                                    |
| 1-я часть:<br>вводная                | Ходьба в колонне по одному; ходьба парами; ходьба и бег враспынную; 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:<br>Основные виды движений | 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.<br>2.Прыжки на правой и левой ноге до ориентира.<br>3.Прыжки на                                      | 1.Прыжки через бруски.<br>2.Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.<br>3.Прыжки через шнур справа и слева от него.                         | 1.Прокатывание мячей друг другу.<br>2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | 1.Лазанье по гимнастической стенке.<br>2.Ходьба по доске.<br>3.Прыжки на двух ногах между кеглями. |

|                |               |             |              |                                                                |  |
|----------------|---------------|-------------|--------------|----------------------------------------------------------------|--|
|                |               | двух ногах. |              | 3.Метание мешочков в вертикальную цель.<br>4.Лазанье под дугу. |  |
| Подвижные игры | “Лиса и куры” | “Совушка”   | “Найди пару” | “Ловишки”                                                      |  |



|              |                                |                                                                                                                                                         |                                   |                                                                                                                                        |                                   |
|--------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|              | 3-я часть:<br>Заключительная   | “Найдем<br>цыпленка”                                                                                                                                    | Ходьба в<br>колонне<br>по одному. | Ходьба в<br>колонне<br>по одному.                                                                                                      | Ходьба в<br>колонне<br>по одному. |
|              |                                | 1-я неделя<br>(4.07-8.07)                                                                                                                               | 2-я неделя<br>(11.07-15.07)       | 3-я неделя<br>(18.07- 22.07)                                                                                                           | 4-я неделя<br>(25.07- 29.07)      |
| 1            | 2                              | 3                                                                                                                                                       | 4                                 | 5                                                                                                                                      | 6                                 |
| И<br>ю<br>ть | Номер занятия                  | Занятия 9-<br>10                                                                                                                                        | Занятия 11-12                     | Занятия 13-<br>14                                                                                                                      | Занятия 15-<br>16                 |
|              | Задачи:                        | Учить: прыжки через<br>шнуры.<br>Упражнять: в сохранении<br>равновесия при ходьбе<br>на повышенной опоре.<br>Закрепить: ходьбу с<br>выполнением заданий |                                   | Учить: прокатывание мячей между<br>предметами.<br>Упражнять: в ходьбе переменным<br>шагом через шнуры.<br>Закрепить: лазанье под шнур. |                                   |
|              | 1-я часть:<br>вводная          | Ходьба в колонне по одному; ходьба по кругу; ходьба и бег<br>враспынную; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно<br>правой и левой ногой.       |                                   |                                                                                                                                        |                                   |
|              | Общеразвивающ<br>ие упражнения | Без предметов                                                                                                                                           | С косичкой                        | С кеглей                                                                                                                               | С кубиком                         |

|                |                                      |                                                                                                                             |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                     |                                                                                     |
|----------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                | 2-я часть:<br>Основные виды движений | 1.Ходьба по гимнастической скамейке.<br>2.Прыжки на двух ногах через шнуры.<br>3.Индивидуальные игровые упражнения с мячом. | 1.Прыжки в длину с места.<br>2.Перебрасывание мячей друг другу.<br>3.Прокатывание мячей друг другу.<br>4.Бег по дорожке. | 1.Подлезание под шнур прямо и боком.<br>2.Прокатывание мячей между предметами.<br>3.Прыжки из обруча в обруч.<br>4.Ползание на четвереньках между набивными мячами. | 1.Прыжки между предметами.<br>2.Игровые упражнения с мячами.<br>3.Ходьба по бревну. |
|                | Подвижные игры                       | “Автомобили”                                                                                                                | “Найди себе пару”                                                                                                        | “Совушка”                                                                                                                                                           | “Найди свой цвет”                                                                   |
|                | 3-я часть:<br>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)                                                                                                                                           | 4-я неделя (22.08- 26.08)                                                           |
| 1              | 2                                    | 3                                                                                                                           | 4                                                                                                                        | 5                                                                                                                                                                   | 6                                                                                   |
| Ав<br>гу<br>ст | Номер занятия                        | Занятия 17-18                                                                                                               | Занятия 19-20                                                                                                            | Занятия 21-22                                                                                                                                                       | Занятия 23-24                                                                       |
|                | Задачи:                              | Учить: прыжки в длину с места.<br>Упражнять: в ходьбе и беге                                                                |                                                                                                                          | Учить: в ползании по прямой на ладони и колени.<br>Упражнять: в ходьбе с изменением                                                                                 |                                                                                     |

|  |                                      |                                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                                                    |                                                                                                  |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                      | врассыпную с остановкой по сигналу.<br>Закрепить: метание на дальность.                                             | направления движения.<br>Закрепить: в прыжках.                                                      |                                                                                                                                    |                                                                                                  |
|  | 1-я часть:<br>вводная                | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную;                                                                |                                                                                                     |                                                                                                                                    |                                                                                                  |
|  | Общеразвивающие упражнения           | Без предметов                                                                                                       | С мячом                                                                                             | С флажками                                                                                                                         | С обручем                                                                                        |
|  | 2-я часть:<br>Основные виды движений | 1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.<br>2.Прыжки на правой и левой ноге.<br>3.Игровые упражнения с мячом. | 1.Прыжки в длину с места.<br>2.Перебрасывание мяча через сетку.<br>3.Метание мешочков на дальность. | 1.Метание мешочков в горизонтальную цель.<br>2.Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге.<br>3.Прокатывание обручей друг другу. | 1.Ходьба по бревну.<br>2.Прыжки на двух ногах через шнуры.<br>3.Прокатывание обручей друг другу. |
|  | Подвижные игры                       | “Кролики”                                                                                                           | “Совушка”                                                                                           | “Лошадки”                                                                                                                          | “Автомобили”                                                                                     |
|  | 3-я часть:<br>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.<br>Упражнять: детей в беге, развивая выносливость; прыжки в высоту с разбега.<br>Закрепить: подлезание под шнур. |                                                                                          | Учить: в перебрасывании мяча.<br>Упражнять: в лазанье на гимнастическую стенку; в прыжках<br>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.<br>2.Прыжки через короткую скакалку.<br>3.Метание мешочков в                                                                                     | 1.Прыжок в высоту с разбега.<br>2.Метание мешочков.<br>3.Лазанье под шнур в группировке. | 1.Перебрасывание мячей друг другу.<br>2.Ходьба на носках между шнурами.<br>3.Лазанье по гимнастической                         | 1.Лазанье по гимнастической скамейке.<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным |  |

|  |                                                                             |                                                     |                                           |                                             |
|--|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|
|  | горизонтальную цель.<br>4.Прокатывание набивных мячей в прямом направлении. | 4.Прокатывание набивных мячей в прямом направлении. | стенке.<br>4.Прокатывание набивных мячей. | шагом.<br>3.Прыжки через короткую скакалку. |
|--|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|

|              |                              |                                                                                                                                                                |                             |                                                                                                                                                                            |                              |
|--------------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|              | Подвижные игры               | “Пятнашки”                                                                                                                                                     | “Мы веселые ребята”         | “Удочка”                                                                                                                                                                   | “Карусель”                   |
|              | 3-я часть:<br>Заключительная | “Затейники”                                                                                                                                                    | Ходьба в колонне по одному  | “Кто ушел?”                                                                                                                                                                | Эстафета с мячом             |
|              |                              | 1-я неделя<br>(4.07-8.07)                                                                                                                                      | 2-я неделя<br>(11.07-15.07) | 3-я неделя<br>(18.07- 22.07)                                                                                                                                               | 4-я неделя<br>(25.07- 29.07) |
| 1            | 2                            | 3                                                                                                                                                              | 4                           | 5                                                                                                                                                                          | 6                            |
| И<br>ю<br>пк | Номер занятия                | Занятия 13-14                                                                                                                                                  | Занятия 16-17               | Занятия 19-20                                                                                                                                                              | Занятия 22-23                |
|              | Задачи:                      | Учить: ходьбе и бегу по наклонному бревну.<br>Упражнять: в перебрасывании мячей; в прыжках в высоту с разбега.<br>Закрепить: умение прыгать в длину с разбега. |                             | Учить: в метании в горизонтальную цель; ходьба и бег с выполнением заданий<br>Упражнять: в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.<br>Закрепить: |                              |
|              | 1-я часть:<br>вводная        | Ходьба и бег по кругу; ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках; бег между кубиками.                                                                          |                             |                                                                                                                                                                            |                              |
|              | Общеразвивающее упражнение   | Без предметов                                                                                                                                                  | С кубиками                  | С обручем                                                                                                                                                                  | С гимнастическо й палкой     |

|             |                                      |                                                                                                      |                                                                                           |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                 |
|-------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | 2-я часть:<br>Основные виды движений | 1.Ходьба по наклонному бревну.<br>2.Прыжки в высоту с разбега.<br>3.Перебрасывание мячей друг другу. | 1.Прыжок в длину с разбега.<br>2.Броски малого мяча.<br>3.Лазанье под шнур прямо и боком. | 1.Метание мешочков в корзину правой и левой рукой.<br>2.Ходьба по наклонному бревну.<br>3.Прыжки между набивными мячами.<br>4.Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. | 1.Лазанье на гимнастическую стенку.<br>2.Ходьба по горизонтальному бревну.<br>3.Прыжки через короткую скакалку. |
|             | Подвижные игры                       | “Пожарные на учении”                                                                                 | “Караси и щука”                                                                           | “Мышеловка”                                                                                                                                                                | “Ловишкиперебежки”                                                                                              |
|             | 3-я часть:<br>Заключительная         | “Угадай по голосу”                                                                                   | Эстафета с мячом                                                                          | Ходьба в колонне по одному.                                                                                                                                                | Ходьба в колонне по одному.                                                                                     |
|             |                                      | 1-я неделя<br>(1.08-5.08)                                                                            | 2-я неделя (<br>8.08-12.08)                                                               | 3-я неделя<br>(15.08- 19.08)                                                                                                                                               | 4-я неделя<br>(22.08- 26.08)                                                                                    |
| 1           | 2                                    | 3                                                                                                    | 4                                                                                         | 5                                                                                                                                                                          | 6                                                                                                               |
| Ав<br>гу ст | Номер занятия                        | Занятия 25-26                                                                                        | Занятия 28-29                                                                             | Занятия 31-32                                                                                                                                                              | Занятия 34-35                                                                                                   |
|             | Задачи:                              | Учить: метание                                                                                       |                                                                                           | Учить: броски мяча в корзину.                                                                                                                                              |                                                                                                                 |

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

|                                                           |                                              |                                               |                                               |                                           |                                           |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры | 5-10 мин.<br>Ежедневно<br>,<br>индивидуально | 20-30 мин.<br>Ежедневно<br>,<br>индивидуально | 20-30 мин.<br>Ежедневно<br>,<br>индивидуально | 30-40 мин.<br>Ежедневно,<br>индивидуально | 30-40 мин.<br>Ежедневно,<br>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<br>20мин.                       | 1 раз в месяц<br>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 памятным событиями, преподнести подарки, сделанные своими руками.

#### Планирование физкультурно- массовых мероприятий.



### Планирование физкультурно-массовых мероприятий на 2024-2025г.

| 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        | Инструктор по физической культуре |

|         |    |                          |                                           |                                                 |
|---------|----|--------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|         |    |                          | группы                                    |                                                 |
|         | 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 гномика»     | 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”<br>тем, кто воевал!» | Дети разновозрастной<br>группы | Инструктор по<br>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 холоднее время года, а в теплое время года занятия проходят на физкультурной площадке.

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| Вид помещения<br>Функциональное<br>использование | Оснащение |
|--------------------------------------------------|-----------|

|                                                                                                                                                                                       |                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Физкультурный зал<br/>(полефункциональный)</b></p> <p>Физкультурные занятия<br/>Спортивные досуги<br/>Праздники<br/>Консультативная работа с<br/>родителями и воспитателями</p> | <p>Спортивное оборудование для<br/>прыжков, метания, лазания,<br/>Музыкальный центр</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|

### 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 физкультурноспортивную 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 270153293300626215937226367766664777663875334614

Владелец Пономарёва Елена Алексеевна

Действителен с 01.08.2024 по 01.08.2025