



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
АДМИНИСТРАЦИЯ МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 20 комбинированного вида  
Московского района Санкт-Петербурга  
196211, СПб, пр. Космонавтов, д 23, к.2. Тел./факс (812) 379-81-45

УТВЕРЖДЕНО  
На Педагогическом совете  
Образовательного учреждения  
Протокол № 1 от 29.08. 2016 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующего ГБДОУ детский сад № 20  
О.Г. Быстрова

М.П.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2016 – 2017 УЧЕБНЫЙ ГОД**

ИНСТРУКТОР ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
*ГОРШКОВА ИРИНА ВАЛЕРЬЕВНА*

Санкт-Петербург

2016

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **1. Целевой раздел**

Пояснительная записка

- Цели и задачи реализации программы
- Принципы формирования программы
- Основные подходы к формированию программы
- Возрастные особенности детей конкретного возраста
- Интеграция образовательных областей
- Планируемые результаты освоения программы

### **2 Содержательный раздел**

- Образовательная область «Физическое развитие»
- Содержание психолого-педагогической работы

### **3. Организационный раздел**

- Режим ДА
- Расписание НОД по ФК
- Развернутое комплексное планирование по возрастам
- Взаимодействие с родителями (законными представителями) детей
  - Условия реализации рабочей программы (развивающая предметно-пространственная среда, методическое обеспечение).

## 1. Целевой раздел

### Пояснительная записка

Рабочая программа (далее - Программа) инструктора по физической культуре Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 20 компенсирующего вида детей разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в РФ» (ст.12, ст.48), Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. № 1155), примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и др. 2014 г., с проектом основной образовательной программой Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 20 компенсирующего вида Московского района Санкт-Петербурга (далее ГБДОУ детский сад № 20).

Программа определяет цель, задачи, возрастные особенности контингента детей, принципы и подходы в организации образовательного процесса, содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» детьми 2 младшей – старшей общеразвивающих групп ГБДОУ детский сад № 20.

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

### Цели и задачи:

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

-Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

-Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **Принципы и подходы к формированию Программы**

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В. В. Давыдов, В. А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. В Программе отсутствуют жесткая регламентация знаний детей и предметный центризм в обучении.

Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин и др.).

Программа основывается на важнейшем дидактическом принципе — развивающем обучении и на научном положении Л. С. Выготского о том, что правильно организованное обучение «ведет» за собой развитие. Воспитание и психическое развитие не могут выступать как два обособленных, независимых друг от друга процесса, но при этом «воспитание служит необходимой и всеобщей формой развития ребенка» (В. В. Давыдов). Таким образом, развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей. В Программе комплексно представлены все основные содержательные линии воспитания и образования ребенка от рождения до школы.

Программа строится на принципе культуросообразности. Реализация этого принципа обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании, восполняет недостатки духовно-нравственного и эмоционального воспитания. Образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры (знание, мораль, искусство, труд).

Программа:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- •обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

## **ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ**

### **Возрастные особенности детей 2ой младшей группы (от 3 до 4 лет)**

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10–12 см, к 3 годам – на 10 см, то к 4 годам – всего на 6–7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года

жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека.

К 2–3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания. Ребенок 3–4 лет в среднем затрачивает в день 1000–1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходимы кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5–2 г фосфора и 15–20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении

упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения – сидя, лежа, на спине, животе и т. д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Стойка "ноги вместе" неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1–1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений.

Продолжительность объяснений не должна превышать 20–25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4–5 и повторяется 4–5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные

положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу – встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2–3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям воспитателя.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800–1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот – это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15–20 секунд (с повторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещение, в котором находятся дети, нужно проветривать 5–6 раз в день (каждый раз по 10–15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18–20 °С (летом) и +20–22 °С (зимой). Относительная влажность – 40–60 %. Для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне роста ребенка (но в недоступном для детей месте). Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке детского сада.

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.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.



К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2–3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

### **Возрастные особенности детей средней группы (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.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

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. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

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. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. 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.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

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. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

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 (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

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. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

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

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от

совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

### **Возрастные особенности развития детей старшей группы (от 5 до 6 лет)**

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр. Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

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 опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои

мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

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. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восемью годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

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

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

### **Интеграция образовательных областей**

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

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

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

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

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

### **Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения воспитанниками программы**

Рабочая программа инструктора по физической культуре реализуется в течение 2014-2015 учебного года. Обучение проходит на русском языке.

Целевые ориентиры воспитанников второй младшей - старшей групп рассматриваются как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых. Целевые ориентиры базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке рабочей программы.

## 2.Содержательный раздел.

### **Образовательная область «Физическое развитие»**

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

### **Основные цели и задачи**

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

#### **Физическая культура**

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



## Формы, методы и средства реализации Программы

Полноценное решение задач физического развития детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

### Формы работы в учебном плане

Формы работы	2 младшая 3 раза в неделю	Средняя 3 раза в неделю	Старшая 3 раза в неделю
1.НОД по физкультуре	15 мин.	20 мин.	25 мин.
2.физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:			
2.1.Утренняя гимнастика	Ежедневно 6-9 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10-12 мин
2.2. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза на утренней и вечерней прогулке 15-20мин В дни проведения физкультурных занятий 6-10мин	Ежедневно 2 раза на утренней и вечерней прогулке 20-25мин В дни проведения физкультурных занятий 8-12мин	Ежедневно 2 раза на утренней и вечерней прогулке 25-30мин В дни проведения физкультурных занятий 10-15мин

2.3. Физкультминутка	Ежедневно 1-3мин	Ежедневно 1-3мин	Ежедневно 1-3мин
2.4 Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна
2.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна	Ежедневно после дневного сна
3.0 Физкультурный досуг			
3.1. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.2. Физкультурный праздник	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
4.Самостоятельная двигательная деятельность детей	ежедневно	ежедневно	ежедневно

### Структура НОД

В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе значений о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей от 3 до 6 лет. Занятия построены по общепринятой структуре и включают обучение основным видам движений, комплексы упражнений общеразвивающего характера с различными предметами и подвижные игры.

В каждой группе еженедельно проводится 3 занятия по физической культуре в утренние часы. В младших группах занятия проводятся в спортивном зале, в старших группах 2 раза занятия проводятся в спортивном зале и 1 раз на открытом воздухе (его проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии спортивной одежды, соответствующей погодным условиям). Перед началом каждой темы НОД (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Традиционно различаются три группы **методов**.

1. **Наглядные методы**, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им 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.

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

3. 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.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания**.

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

- Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 60 % периода бодрствования.
- Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
- Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
- Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
- С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
- Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка, приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья.); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу, изучают опыт использования физической культуры в семье.

## Содержание психолого-педагогической работы

### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

2я младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет
<p>Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.</p> <p>Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.</p> <p>Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна, восстанавливаются силы.</p> <p>Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.</p> <p>Дать представление о необходимости закаливания.</p> <p>Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.</p> <p>Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p>	<p>Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).</p> <p>Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.</p> <p>Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.</p> <p>Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».</p> <p>Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).</p> <p>Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p>Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.</p>	<p>Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).</p> <p>Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</p> <p>Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p> <p>Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).</p> <p>Воспитывать сочувствие к болеющим.</p> <p>Формировать умение характеризовать свое самочувствие.</p> <p>Знакомить детей с возможностями здорового человека.</p> <p>Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p>Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> <p>Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке</p>

## Физическая культура

2я младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет
<p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.</p> <p>Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.</p> <p>Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.</p> <p>Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.</p> <p>Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.</p> <p>Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.</p>	<p>Формировать правильную осанку.</p> <p>Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.</p> <p>Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).</p> <p>Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.</p> <p>Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).</p> <p>Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.</p> <p>Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.</p> <p>Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.</p> <p>Развивать психофизические качества:</p>	<p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.</p> <p>Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.</p> <p>Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p> <p>Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.</p> <p>Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.</p> <p>Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.</p> <p>Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.</p> <p>Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.</p> <p>Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к</p>

<p>Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</p>	<p>быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.</p>	<p>занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 3.Организационный раздел.

Режим ДА

Возраст	Основные формы и методы образовательной деятельности	Периодичность и особенности организации детей
3 - 4 года	Организованная образовательная деятельность по физическому развитию детей	3 раза в неделю с группой детей 15 минут
	Игровая утренняя гимнастика	Ежедневно 5 – 7 минут
	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с группой или подгруппой детей 10 – 12 минут
	Гимнастика пробуждения с включением общеразвивающих упражнений	Ежедневно с группой детей 7 – 10 минут
	Комплекс имитационных упражнений с проведением беседы, с использованием произведений художественной литературы и рассматриванием иллюстраций	2 раза в неделю с подгруппой детей не более 7 – 10 минут
	Дифференцированные игры и упражнения с учетом уровня	1 раз в неделю с подгруппой детей 3 – 5 минут

	двигательной активности и гендерных особенностей детей	
	Свободная деятельность детей на вечерней прогулке	Ежедневно 30 минут
<b>4 – 5 лет</b>	Организованная образовательная деятельность по физическому развитию детей	3 раза в неделю с группой детей 20 минут
	Игровая утренняя гимнастика	Ежедневно 7 - 10 минут
	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с группой или подгруппой детей 10 – 12 минут
	Гимнастика пробуждения с включением общеразвивающих упражнений	Ежедневно с группой детей 10 – 12 минут
	Комплекс имитационных упражнений с проведением беседы, с использованием произведений художественной литературы и рассматриванием иллюстраций	2 раза в неделю с подгруппой детей не более 7 – 10 минут
	Дифференцированные игры и упражнения с учетом уровня двигательной активности и гендерных особенностей детей	1 раз в неделю с подгруппой детей 5 минут
	Свободная деятельность детей на вечерней прогулке	Ежедневно 30 минут
<b>5 – 6 лет</b>	Организованная образовательная деятельность по физическому развитию детей	3 раза в неделю с группой детей 25 минут
	Игровая утренняя гимнастика	Ежедневно 10 - 12 минут
	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с группой или подгруппой детей 12 - 15 минут
	Гимнастика пробуждения с включением общеразвивающих упражнений	Ежедневно с группой детей 10 - 12 минут
	Комплекс имитационных упражнений с проведением беседы, с использованием произведений художественной литературы и рассматриванием иллюстраций	1 раза в неделю с подгруппой детей не более 10 минут
	Дифференцированные игры и упражнения с учетом уровня двигательной активности и гендерных особенностей детей	1 раз в неделю с подгруппой детей 5 минут
	Свободная деятельность детей на вечерней прогулке	Ежедневно 40 минут



## Расписание НОД по физической культуре

ГБДОУ детский сад № 20 Московского района г. Санкт-Петербурга на 2014-2015 уч. год.

№	Название группы	Понедельник	Вторник	Четверг
1.	2ая младшая группа «Карапузики»	8.55 – 9.10	9.20 – 9.35	9.20 – 9.35
2.	2ая младшая группа «Вишенки»	9.20 – 9.35	8.55 – 9.10	8.55 – 9.10
3.	Средняя группа «Цветочки»	9.45 – 10.05	10.15 – 10.35	10.15 – 10.35
4.	Средняя группа «Смешинки»	10.15 0 10.35	9.45 – 10.05	9.45 – 10.05
5.	Старшая группа «Лучики»	12.00 – 12.25	11.30 – 11.55 На улице	12.00 – 12.25

Среда – вечер развлечений

- 2ая младшая группа «Вишенки» 15.45 – 16.00 2-я неделя
- 2ая младшая группа «Карапузики» 16.10 – 16.25 2-я неделя
- Средняя группа «Цветочки» 15.10 – 15.35 4-я неделя
- Средняя группа «Смешинки» 15.50 – 16.10 4-я неделя
- Старшая группа «Лучики» 16.25 – 16.50 4-я неделя

### Развёрнутое комплексное планирование непосредственной образовательной деятельности

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

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

## 2-я МЛАДШАЯ ГРУППА

Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения данной программы:

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м

Ме- сяц	Тема и цели занятия 1-й недели	Тема и цели занятия 2-й недели	Тема и цели занятия 3-й недели	Тема и цели занятия 4-й недели	Виды образовательных областей интеграции
1	2	3	4	5	6
Сент ябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками				
	Тема	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

	Цели	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем. Учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. <i>Подвижная игра «Бегите ко мне»</i>	Учить: – ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем; – подпрыгивать на двух ногах на месте. <i>Подвижная игра «Догони меня»</i>	Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами. Учить энергично отталкивать мяч двумя руками. <i>Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч», малоподвижная игра «Найди мяч»</i>	Диагностика	ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой». <i>Здоровье:</i> создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений. <i>Социализация:</i> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <i>Безопасность:</i> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. <i>Коммуникация:</i> помогать детям доброжелательно общаться друг с другом
Ок-тябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду					
	Тема	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	<i>Физическая культура:</i> развивать умение

	Цели	Учить: – ходить и бегать по кругу; – сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. <i>Подвижная игра</i> «Поезд», <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?»	Учить: – во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; – при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мячей. <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору»	Учить: – останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; – подлезать под шнур. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. <i>Подвижная игра</i> «Бежать к флажку», <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, чей голосок?»	Закреплять умение ходить и бегать по кругу. Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу. Упражнять в ползании на четвереньках. <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой»	ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. <i>Здоровье:</i> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. <i>Социализация:</i> развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. <i>Безопасность:</i> учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении
	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков					
Ноябрь	Тема	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	<i>Физическая культура:</i> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить
	Цели	Упражнять в ходьбе и беге. Учить: – сохранять равновесие в ходьбе по	Упражнять: – в ходьбе колонной по одному; – прыжках из обруча в обруч.	Упражнять: – в ходьбе колонной по одному; – ловить мяч, брошенный	Закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках. Упражнять: – в ходьбе	

		уменьшенной площади; – мягко приземляться в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой», <i>малоподвижная игра</i> «Где спрятался мышонок?»	Учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча. <i>Подвижная игра</i> «Трамвай»	воспитателем, и бросать его назад; – ползать на четвереньках	по уменьшенной площади. <i>Подвижная игра</i> «Найди свой домик»	мяч, брошенный воспитателем. <i>Здоровье:</i> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. <i>Социализация:</i> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <i>Коммуникация:</i> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
Декабрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре					
	Тема	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	<i>Физическая культура:</i> упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.
	Цели	Учить: – ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. <i>Подвижная игра</i>	Учить: – ходить и бегать по кругу; – мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча. <i>Подвижная игра</i> «Поезд»	Учить: – ходить и бегать врассыпную; – катать мяч друг другу, выдерживая направление; – подползать под дугу. <i>Подвижная игра</i> «Птички и птенчики»	Учить: – ходить и бегать по кругу; – подлезать под шнур, не касаясь руками; – сохранять равновесие при ходьбе по доске. <i>Подвижная игра</i> «Воробышки и кот», <i>малоподвижная игра</i> «Каравай»	<i>Здоровье:</i> дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. <i>Социализация:</i> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. <i>Безопасность:</i> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения

		«Наседка и цыплята»),				в детском саду. <i>Коммуникация:</i> развивать диалогическую форму речи
	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой</p>					
	Тема	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	<p><i>Физическая культура:</i> формировать умение ходить по два (парами), врассыпную, по наклонной доске, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч.</p> <p><i>Здоровье:</i> осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.</p> <p><i>Социализация:</i> поощрять совместные игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений.</p> <p><i>Безопасность:</i> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.</p> <p><i>Коммуникация:</i> развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками</p>
Январь	Цели	<p>Познакомить с перестроением и ходьбой парами;</p> <p>– сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске.</p> <p>Упражнять в прыжках, продвигаясь вперед.</p> <p><i>Подвижная игра «Кролики»</i></p>	<p>Учить:</p> <p>– ходить и бегать врассыпную при спрыгивании;</p> <p>– мягкому приземлению на полусогнутые ноги;</p> <p>– прокатывать мяч вокруг предмета.</p> <p><i>Подвижные игры «Трамвай», «Мой веселый, звонкий мяч», «Угадай, кто кричит?»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <p>– в ходьбе парами и беге врассыпную;</p> <p>– прокатывать мяч друг другу;</p> <p>– подлезать под дугу, не касаясь руками пола.</p> <p><i>Подвижная игра «Найди свой цвет»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <p>– в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя;</p> <p>– подлезать под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>Формировать правильную осанку при ходьбе по доске.</p> <p><i>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</i></p>	
Февраль	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном</p>					

направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу						
Тема	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	<i>Физическая культура:</i> развивать навыки ходьбы и бега врассыпную, колонной по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы; навыки лазанья и ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений. <i>Здоровье:</i> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. <i>Социализация:</i> развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <i>Коммуникация:</i> формировать умение вести диалог с педагогом: слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого	
Цели	Упражнять: – в ходьбе и беге врассыпную; – прыжках из обруча в обруч. Учить ходить переменными шагами через шнур. <i>Подвижная игра</i> «Птички в гнездышке»	Упражнять: – в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания; – прокатывании мяча друг другу. Учить приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании. <i>Подвижная игра</i> «Воробышки и кот»	Упражнять: – в ходьбе переменным шагом через шнуры; – беге врассыпную; – бросать мяч через шнур; – подлезать под шнуром, не касаясь руками пола. <i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет», <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?»	Упражнять: – в ходьбе колонной по одному, выполняя задания; – беге врассыпную; – пролезать в обруч, не касаясь руками пола; – сохранять равновесие при ходьбе по доске. <i>Подвижная игра</i> «Кролики»		
Март	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения					
	Тема	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	<i>Физическая культура:</i> развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с
	Цели	Учить: – ходить и бегать	Упражнять в ходьбе и беге	Упражнять: – в ходьбе и беге	Упражнять: – в ходьбе	

		по кругу; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади; – мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед <i>Подвижная игра</i> «Кролики»	парами и беге врассыпную. <i>Познакомить с прыжками в длину с места.</i> Учить прокатывать мяч между предметами <i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет»	по кругу; – ползании по скамейке на ладонях и коленях. Учить бросать мяч о землю и ловить двумя руками <i>Подвижная игра</i> «Зайка серый умывается»	парами; – беге врассыпную; – ходьбе с перешагиванием через брусок. Учить правильному хвату руками за рейки при ползании по гимнастической скамейке <i>Подвижная игра</i> «Автомобили»	продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, обучать хвату за перекладину во время лазанья, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, врассыпную, по доске, с перешагиванием через предметы. <i>Здоровье:</i> осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. <i>Социализация:</i> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления. <i>Коммуникация:</i> формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями
	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству					
Ап- рель	Тема	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	<i>Физическая культура:</i> формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках; закреплять умение энергично отталкивать мячи при бросании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреплять умение ползать. <i>Здоровье:</i> формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать
	Цели	Упражнять: – в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной	Упражнять: – ходить колонной по одному; – бегать врассыпную; – в прыжках с места. Продолжать	Упражнять: – ходить и бегать врассыпную; – бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; – ползать по доске. <i>Подвижная игра</i>	Упражнять: – в ходьбе и беге колонной по одному; – ходит по гимнастической скамейке, руки за голову; -катание мячей	



		опоре; – в прыжках в длину с места. <i>Подвижная игра</i> «Наседка и цыплята», <i>малоподвижная игра</i> «Где цыпленок?»	учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча об пол. <i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет», <i>малоподвижная игра</i> «Пройди тихо»	«Мыши в кладовой», <i>малоподвижная игра</i> «Где спрятался мышонок?»	друг другу. <i>Подвижная игра</i> «Огуречик, огуречик»	ситуаций, приносящих вред здоровью. <i>Социализация:</i> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим. <i>Коммуникация:</i> на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей. <i>Безопасность:</i> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль
	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим					
	Тема	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	<i>Физическая культура:</i> закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, вниз, об пол (землю), ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. <i>Здоровье:</i> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни. <i>Социализация:</i> развивать активность детей в
Май	Цели	Упражнять: – ходить и бегать по кругу; – сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; – в перепрыгивании через шнур. <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой»,	Упражнять: – ходить и бегать врассыпную; – в подбрасывании мяча; – в приземлении на носочки в прыжках в длину с места. <i>Подвижная игра</i> «Огуречик, огуречик», <i>малоподвижная игра</i> «Угадай,	Упражнять: – ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу; – бегать врассыпную; – учить подбрасывать мяч вверх и ловить его; – ползании по скамейке на	Упражнять: – в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную; – бросание мячей друг другу <i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет», <i>малоподвижная игра</i>	

		малоподвижная игра «Найди цыпленка»	кто позвал»	ладонях и коленях. Подвижная игра «Воробышки и кот»	и «Каравай»	двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика. <i>Коммуникация:</i> развивать диалогическую форму речи. <i>Безопасность:</i> не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека
--	--	-------------------------------------	-------------	-----------------------------------------------------	-------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений**

#### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

*Общеразвивающие упражнения*

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

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

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

### Спортивные упражнения

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

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

### Подвижные игры

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

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

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

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

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

### СРЕДНЯЯ ГРУППА

#### Планируемые промежуточные результаты освоения данной программы:

- принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.
- Отбивает мяч о землю (о пол) не менее 5 раз подряд,
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м,
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу,
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны,
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Ме- сяц	Тема и цели занятия 1-й недели	Тема и цели занятия 2-й недели	Тема и цели занятия 3-й недели	Тема и цели занятия 4-й недели	Виды образовательных областей интеграции
1	2	3	4	5	6
Сент ябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на				

	<p>четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками</p>					
	Тема	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие –10-12	<p><i>Физическая культура:</i> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, сохраняя перекрестную координацию рук и ног; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой».</p> <p><i>Здоровье:</i> создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.</p> <p><i>Социализация:</i> способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p> <p><i>Безопасность:</i> продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.</p> <p><i>Коммуникация:</i> помогать детям доброжелательно общаться друг с другом</p>
	Цели	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по 1; Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2-мя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Учить: –Энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх; Упражнять в прокатывании мяча при «Самолеты», «Найди себе пару»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по 1, беге враспынную; В прокатывании мяча, лазанье под шнур. 9*-упражнять в ходьбе в обход предметов; повторить подбрасывание и ловлю мяча 2-мя руками ;упражнять в прыжках.	Диагностика	
Сент ябрь		<p><i>Подвижная игра</i> «Найди себе пару»</p>		<p><i>Подвижная игра</i> «Автомобили», «Воробушки и кот» <i>Игровые упр-я</i> «Кто быстрее добежит до кубика», Подбрось-поймай»,</p>		
Ок- тябрь	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности,</p>					

откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду					
Тема	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	<i>Физическая культура:</i> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании. <i>Здоровье:</i> развитие умения заботиться о своем здоровье. <i>Социализация:</i> приучение детей к самостоятельному выполнению правил в подвижных играх. <i>Труд:</i> побуждать детей к уборке спортивного инвентаря и расстановке при проведении занятия. <i>Безопасность:</i> развитие наблюдательности, умения ориентироваться в помещении и на участке детского сада.
Цели	Учить: – сохранять устойчивое равновесие в ходьбе на повышенной опоре Упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. <i>Подвижная игра</i> «Кот и мыши», <i>Игровые упражнения:</i> «мяч через шнур», «кто быстрее доберется до кегли» <i>Подвижная игра</i> «найди свой цвет»	Учить: –находить свое место в шеренге после ходьбы и бега Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; Закреплять умение прокатывать мяч друг другу. <i>Подвижная игра</i> «Автомобили», 18* - упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее», «Подбрось-поймай», <i>Подвижная игра</i> «ловишки»	Упражнять в ходьбе колонной по 1, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; - в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору», <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, где спрятано?» 21* - упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. <i>Игровые упражнения</i> «Прокати-не урони», «Вдоль дорожки»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1, в рассыпную; Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. <i>Подвижная игра</i> «Кот и мыши» <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, кто позвал?» 24* - упражнять в бросании мяча в корзину, повторить ходьбу и бег колонной по 1. <i>Игровые упражнения:</i> - «Подбрось-поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке»,	

				<i>подвижная игра</i> «Цветные автомобили»	<i>Подвижная игра</i> «Лошадки»	
	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков</p>					
	Тема	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36	<i>Физическая культура:</i> развивать умение выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног, бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; развивать умение энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. <i>Здоровье:</i> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма; Развивать умение заботиться о своем здоровье. <i>Социализация:</i> развитие у дошкольников интереса к различным видам игр, побуждение к активной деятельности. <i>Труд:</i> Совершенствовать умение самостоятельно одеваться и раздеваться (деятельность – физическая культура), аккуратно складывать свою одежду, помогать в расстановке и уборке спортивного инвентаря. <i>Социализация:</i> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. <i>Коммуникация:</i> помогать детям посредством
Ноябрь	Цели	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, - в прыжках на 2 ногах, Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. <i>Подвижная игра</i> «Салки», <i>малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи»» 27* - упражнять - в ходьбе и беге с изменением направления движения; - ходьбе и беге</p>	<p>Упражнять: - в ходьбе и беге по кругу, – на носках, - в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, - в прокатывании мяча. <i>Подвижная игра</i> «Самолеты» «Найди себе пару» 30* - повторить ходьбу с выполнением заданий, бег с перешагиванием. <i>Игровые упражнения;</i> «не попадись», «Догони мяч», <i>Подвижная игра</i> «Найди себе пару»</p>	<p>Упражнять: – в ходьбе и беге с изменением направления, - бросках мяча о землю и ловля его 2-мя руками, -ползание на четвереньках. <i>Подвижная игра</i> «Лиса и куры» 33* - упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; - в прыжках и беге с ускорением. <i>Игровые упражнения</i> «Не задень», «Передай мяч» «Догони пару»</p>	<p>Упражнять: - в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, - в ползании на животе по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра</i> «Цветные автомобили» 36* - упражнять в ходьбе и беге по кругу, - в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «пингвины», «Кто дальше бросит» <i>Подвижная игра</i> «самолеты»</p>	

		«змейкой» между предметами, - в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. <i>Игровые упражнения:</i> «Не попадись», «Поймай мяч» <i>Подвижная игра</i> «Кролики»				речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
Декабрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, на повышенной опоре, может ползать произвольным способом, подлезать под дуги, сгруппировавшись, катать мяч в заданном направлении, друг другу из разных и.п., проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре, выполняет правила игр, помогает в расстановке и уборке спортивного инвентаря.					
	Тема	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12	<i>Физическая культура:</i> упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, в катании мяча между предметами, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, <i>Здоровье:</i> формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при ушибах, травме. <i>Социализация:</i> формирование в процессе игры соблюдать правила культурного поведения. Развивать умение подбирать предметы и атрибуты для игры. <i>Труд:</i> продолжать формировать стремление помогать воспитателю в расстановке и уборке спортивного инвентаря. <i>Познание:</i> развитие пространственных
	Цели	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; -ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. Упражнять - в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по	Упражнять - в перестроение в пары на месте, - в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, Развивать - глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. <i>Подвижная игра</i> «У медведя во	Упражнять - в ходьбе колонной по 1, Развивать -ловкость и глазомер при перебрасывании мячей друг другу, Повторить ползание на четвереньках. <i>Подвижная игра</i> «Зайцы и волк», <i>Малоподвижная игра</i> «Где	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; Учить -правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, Повторить упражнения в равновесии. <i>Подвижная игра</i>	



		уменьшенной площади опоры. <i>Подвижная игра</i> «Лиса и куры», <i>малоподвижная игра</i> «Найдем цыпленка» 3* -упражнять в ходьбе и беге между предметами. <i>Игровые упражнения:</i> «Веселые снежинки», «Кто быстрее к пирамиде», «Кто дальше бросит?»	бору» 6* - упражнять в ходьбе и беге, высоко поднимая колени, в прыжках со скамейки. <i>Игровые упражнения:</i> «Лошадки», «Цыплята прыгают с заборчика» <i>Подвижная игра</i> «Найди пару»	спрятался зайка» 9* - повторить ходьбу и бег между предметами, прыжки через бруски на 2 ногах (выс 6 см), броски мяча вверх одной рукой и ловля его 2-мя руками. <i>Игровые упражнения:</i> «Через кочки», «Подбрось-поймай», <i>подвижная игра</i> «Птички и кошка»	«Птички и кошка» 12*упражнять в прокатывании мяча по дорожке между предметами, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, в равновесии-ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра</i> «Автомобили» <i>Игра малой подвижности</i> «Найди и промолчи»	направлений – двигаться по заданию воспитателя. <i>Коммуникация:</i> формирование умения доброжелательно общаться со сверстниками. <i>Музыка:</i> развитие умение выполнять ходьбу и бег в соответствии с темпой и ритмом музыки.
Ян-варь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой					
	Тема	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	<i>Физическая культура:</i> развитие двигательной активности в играх с мячами, обручами. <i>Здоровье:</i> организация и проведение различных подвижных игр, воспитание опрятности и привычки следить за своим
	Цели	Упражнять - в ходьбе и беге между предметами, не	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего,	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их;	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким	

	<p>задевая их, - в равновесии при ходьбе на уменьшенной площади опоры, -в прыжках. <i>Подвижная игра «Кролики»</i> <i>Игра малой подвижности «Найдем кролика»</i> 15* -упражнять в лазании в обруч, не касаясь руками пола, в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке парами навстречу друг другу – по середине разойтись, помогая друг другу, в прыжках из кружка в кружок. <i>Подвижная игра «Лошадки»</i></p>	<p>В прыжках и перебрасывании мячей друг другу. <i>Подвижная игра « Найди себе пару»</i> 18* - упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, прокатывании мячей друг другу. <i>Подвижная игра «Зайцы и волк»</i></p>	<p>ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. <i>Подвижная игра « Лошадки»</i> 21* - упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками. <i>Подвижная игра «Цветные автомобили»</i></p>	<p>подниманием колен, В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра «Автомобили»</i> 24* - упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «медвежата», в отбивании мяча о пол и ловля его 2-мя руками. <i>Подвижная игра «Кот и мыши»</i></p>	<p>внешним видом, расширение представлений о важности для здоровья различных физических движений и упражнений. <i>Социализация:</i> продолжать приучать детей к самостоятельному выполнению правил в играх. Продолжать формирование доброжелательных взаимоотношений между детьми во время выполнения игровых упражнений; воспитание быть справедливым в играх, играх-соревнованиях, смелым, сильным. <i>Труд:</i> поощрять активность детей в подготовке и уборке спортивного инвентаря. <i>Безопасность:</i> продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр. <i>Познание:</i> развитие умение определять пространственные направления – вперед-назад, влево-вправо, вверх-вниз. <i>Музыка:</i> развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом. <i>Коммуникация:</i> развитие свободного общения со взрослыми и детьми.</p>
Февраль	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках между предметами, не задевая их, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах и приземляться на полусогнутые ноги, может катать мяч в заданном направлении, между предметами, друг другу; проявляет положительные эмоции при выполнении физической активности, готов соблюдать</p>				

элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу					
Тема	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36	
Цели	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, В равновесии, В прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Котята и щенята» 27*упражнять в лазании под рейку (выс 40 см от пола) прямо и боком, В прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м) <i>Подвижная игра</i> «Самолеты»</p>	<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору» 30* - повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. <i>Игровые упражнения</i> «Покружись», Кто дальше бросит» <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору»</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами, В ловле мяча 2-мя руками, В ползании на четвереньках <i>Подвижная игра</i> «Воробушки и автомобиль» 33*упражнять в метании на дальность. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», Найдем снегурочку», <i>Подвижная игра</i> «Мороз – Красный Нос»</p>	<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, В ползании в прямом направлении, Прыжках между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Перелет птиц» 36* - развивать ловкость и глазомер при метании мешочков. Игровые упражнения: «Точно в цель», «Туннель», <i>Подвижная игра</i> «Мороз – Красный Нос» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайку»</p>	<p><i>Физическая культура:</i> закреплять умение бросать и ловить мяч 2-мя руками, не прижимая к себе; закреплять умение энергично отталкиваться и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, ползать, перелезать, подлезать через предметы, между предметами. <i>Здоровье:</i> продолжать работу по укреплению здоровья детей. <i>Социализация:</i> совершенствовать умение объединяться в игре, поступать в соответствии с правилами игры. <i>Труд:</i> поощрять активность в подготовке и уборке спортивного инвентаря. <i>Безопасность:</i> продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований. <i>Познание:</i> развитие сенсорики. <i>Коммуникация:</i> совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи. <i>Музыка:</i> развитие музыкального слуха–выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.</p>
Март	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может</p>				

<p>ползать на четвереньках в различных направлениях, между предметами,, лазать по гимнастической лестнице произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух и мягко приземляться на полусогнутые ноги, прыгает в длину с места, может катать мяч в прямом направлении, своему напарнику, ударять мячом об пол 2-мя руками, одной и ловить 2-мя руками; проявляет положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p>					
Тема	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12	Физическая культура: развивать умение выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног; формировать умение выполнять действия по сигналу; закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках, ориентироваться в пространстве. Здоровье: осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. Расширение представлений о важности для здоровья сна, движений. Социализация: продолжать развивать интерес к различным видам игр, формировать умение соблюдать правила культурного поведения в играх. Безопасность: развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности. Труд: продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спорт инвентаря. Познание: продолжать сенсорное развитие детей во время непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных.
Цели	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную, В равновесии и прыжках. Подвижная игра «Перелет птиц» 3* - развивать ловкость и глазомер, Упражнять в беге; Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. Игровые упражнения: «Ловишки», «Быстрые ловкие», «сбей кеглю» Подвижная игра</p>	<p>Упражнять - в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде, - в прыжках в длину с места, В бросании мячей через шнур. Подвижная игра «Бездомный заяц» 6* - - упражнять в ходьбе и беге по кругу, -с выполнением задания, - в ползании на животе по гимнастической скамейке. Повторить- прокатывание мяча между предметами. Игровые</p>	<p>Упражнять: - в ходьбе и беге по кругу; - с выполнением задания, - в прокатывании мяча между предметами, В ползании на животе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Самолеты». 9* -упражнять детей в беге на выносливость, - в ходьбе и беге между предметами, -в прыжках на одной ноге попеременно. Игровые упражнения: «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через</p>	<p>Упражнять: - в ходьбе и беге враспынную, -с остановкой по сигналу воспитателя, -ползание по скамейке «по-медвежьему», - в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Охотник и зайцы» Малоподвижная игра «Найдем зайку» 12* - упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, - с мячом, - в равновесии и в прыжках. Игровые упражнения: «Перепрыгни</p>	

		«Зайка беленький» <i>Игра малой подвижности</i> «Найдем зайку»	<i>упражнения</i> «Подбрось-поймай», «Прокати-не задень» <i>Подвижная игра</i> «Лошадка» <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?»	веревочку» <i>Подвижная игра</i> «Самолеты»	через ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята»	<i>Коммуникация:</i> продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности. <i>Музыка:</i> совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки.
	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, выполняя различные задания по сигналу воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, может бросать мяч и ловить двумя руками, отбивать мяч о землю одной рукой – ловить 2-мя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, знает предметы ближайшего окружения, ориентируется в пространстве зала и физкультурной площадки.</p>					
	Тема	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	<i>Физическая культура:</i> продолжать формировать умение выполнять действия по сигналу воспитателя; формирование умения правильного выполнения движений; закрепления умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. <i>Здоровье:</i> развивать умение заботиться о своем здоровье, воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. <i>Социализация:</i> поддерживать интерес к различным видам игр, к самостоятельному выполнению правил в играх, развитие
Апрель	Цели	Упражнять - в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную; - в равновесии и в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Пробеги тихо». 15* - упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, - в прокатывании обручей, - в упражнениях с мячами.	Упражнять - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, - врассыпную, В метании мешочков в горизонтальную цель, В умении занимать правильное и.п. в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Совушка».	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя, - в ползании на четвереньках. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. <i>Подвижная игра</i> «Совушка» 21*м – упражнять в ходьбе и беге с	У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге врассыпную, - в равновесии и прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Птички и кошка» 24*- упражнять в ходьбе и беге между предметами, - в равновесии, - в перебрасывании мяча. <i>Игровые упражнения:</i>	

		<p><i>Игровые упражнения:</i> «Прокати и поймай», «Сбей булаву», <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору».</p>	<p>18* - повторить ходьбу и бег; Упражнения в прыжках и подлезании. <i>Игровые упражнения:</i> «По дорожке», «Не задень» <i>Подвижная игра</i> «Воробушки и автомобиль» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем воробушка».</p>	<p>остановкой по сигналу воспитателя, - в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. <i>Игровые упражнения:</i> «Успей поймать», «Подбрось-поймай», <i>Подвижная игра</i> «Догони пару».</p>	<p>«Пробеги – не задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку» <i>Подвижная игра</i> «Догони пару».</p>	<p>творческих способностей в играх. <i>Безопасность:</i> продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений. <i>Музыка:</i> упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p>
Май	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках между предметами, не задевая их, на повышенной площади опоры, лазать по гимнастической лестнице с переходом с одного пролета на другой различным способом (одноименный, разноименный), катать мяч в заданном направлении, друг другу, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 3–4 раза подряд и ловить; отбивать мяч правой и левой рукой не менее 5 раз подряд, проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, дружелюбие по отношению к окружающим.</p>					
	Тема	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36	<p><i>Физическая культура:</i> закреплять умение выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног; закреплять умение ползать, подлезать, перелезть через предметы; энергично отталкиваться двумя ногами и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках; продолжать развивать психо-физические качества – силу, гибкость, выносливость; развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей. <i>Здоровье:</i> продолжать формировать</p>
	Цели	<p>Упражнять: – в ходьбе парами, -в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры, - в прыжках в длину с места.</p>	<p>Упражнять: – повторить ходьбу со сменой ведущего, Упражнять - в прыжках в длину с места, Развивать ловкость в</p>	<p>Упражнять: – в ходьбе с высоким подниманием колена, -беге враспынную, В ползании по скамейке на животе,</p>	<p>Упражнять: – в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры прыжках, Повторить ходьбу и бег с</p>	

	<p><i>Подвижная игра</i> «Котята щенята». 27* - упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками, <i>Игровые упражнения:</i> «Достань мяча», «Перепрыгни через ручеек», «Пробеги-задень», <i>Подвижная игра</i> «Совушка»</p>	<p>упражнении с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Котята и щенята» 30* - упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, -ходьбе и беге по кругу. <i>Игровые упражнения:</i> « Попади в корзину», «Подбрось-поймай», <i>Подвижная игра</i> «Удочка»</p>	<p>В метании предметов в вертикальную цель. <i>Подвижная игра</i> «Зайцы и волк», <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайца» 33* - упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. <i>Игровые упражнения:</i> «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке» <i>Подвижная игра</i> «Пробеги тихо» <i>Малоподвижная игра</i> «Кто ушел?»</p>	<p>выполнением заданий. <i>Подвижная игра</i> «У медведя в бору» 36* - упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, - в подбрасывании и ловле мяча, Повторить игры с мячом, прыжками и бегом. <i>Игровые упражнения:</i> «Подбрось-поймай», «Кто быстрее по дорожке», <i>Подвижная игра</i> «Самолеты»</p>	<p>представление о составляющих здорового образа жизни, о значении физических упражнений для организма человека. <i>Социализация:</i> продолжать развитие игровой деятельности детей, приобщение к элементарным нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. <i>Коммуникация:</i> развивать диалогическую форму речи. <i>Безопасность:</i> развитие знаний о правилах безопасного поведения во время игр и игровых упражнений.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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



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

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

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

#### *Общеразвивающие упражнения*

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат).  
Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

*Спортивные упражнения*

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

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

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

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

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

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

## СТАРШАЯ ГРУППА

**Планируемые промежуточные результаты освоения данной программы:**

- ВЫПОЛНЯЕТ ХОДЬБУ И БЕГ ЛЕГКО, РИТМИЧНО, СОХРАНЯЯ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ, НАПРАВЛЕНИЕ И ТЕМП.
- УМЕЕТ ЛАЗАТЬ ПО ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СТЕНКЕ (ВЫСОТА 2,5 М) С ИЗМЕНЕНИЕМ ТЕМПА,
- МОЖЕТ ПРЫГАТЬ НА МЯГКОЕ ПОКРЫТИЕ (высота 20 см)
- ПРЫГАТЬ В ОБОЗНАЧЕННОЕ МЕСТО С ВЫСОТЫ 30 СМ,
- ПРЫГАТЬ В ДЛИНУ С МЕСТА (НЕ МЕНЕЕ 80 СМ), С РАЗБЕГА (НЕ МЕНЕЕ 100 СМ), В ВЫСОТУ С РАЗБЕГА (НЕ МЕНЕЕ 40 СМ), ПРЫГАТЬ ЧЕРЕЗ КОРОТКУЮ И ДЛИННУЮ СКАКАЛКУ,
- УМЕЕТ МЕТАТЬ ПРЕДМЕТЫ ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ РУКОЙ НА РАССТОЯНИЕ 5-9 М,
- В ВЕРТИКАЛЬНУЮ И ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ ЦЕЛЬ С РАССТОЯНИЯ 3-4 М,

- СОЧЕТАТЬ ЗАМАХ С БРОСКОМ, БРОСАТЬ МЯЧ ВВЕРХ, О ЗЕМЛЮ И ЛОВИТЬ ЕГО ОДНОЙ РУКОЙ,
- ОТБИВАТЬ МЯЧ О ЗЕМЛЮ НА МЕСТЕ НЕ МЕНЕЕ 10 РАЗ, В ХОДЬБЕ 9РАССТОЯНИЕ 6 М),
- ВЛАДЕЕТ ШКОЛОЙ МЯЧА.
- ВЫПОЛНЯЕТ УПРАЖНЕНИЯ НА СТАТИЧЕСКОЕ И ДИНАМИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ,
- УМЕЕТ ПЕРЕСТРАИВАТЬСЯ В КОЛОННУ ПО ТРОЕ, ЧЕТВЕРО; РАВНЯТЬСЯ, РАЗМЫКАТЬСЯ В КОЛОННЕ, ШЕРЕНГЕ,
- ВЫПОЛНЯТЬ ПОВОРОТЫ НАПРАВО, НАЛЕВО, КРУГОМ.

Ме- сяц	Тема и цели занятия 1-й недели	Тема и цели занятия 2-й недели	Тема и цели занятия 3-й недели	Тема и цели занятия 4-й недели	Виды образовательных областей интеграции	
1	2	3	4	5	6	
Сент ябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его о пол правой левой рукой на месте и в движении, умеет правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка.					
	Тема	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие –10-12	<i>Физическая культура:</i> развитие физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности; формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения. <i>Здоровье:</i> формировать привычку следить за опрятностью одежды, расширение представлений о составляющих здорового образа жизни (движение, сон и солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. <i>Социализация:</i> формирование умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, соблюдать в игре ролевые взаимодействия и взаимоотношения. воспитание дружеских взаимоотношений между детьми, привычки сообща
	Цели	<u>Упражнять</u> детей -в ходьбе и беге колонной по 1; - врассыпную, - в сохранении устойчивого равновесия, - в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. <u>Подвижная игра</u> «Мышеловка» 3* - упражнять в	<u>Повторить</u> ходьбу и бег между предметами; <u>Упражнять</u> - в ходьбе на носках, Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета), - ловкость в бросках мяча вверх.	<u>Упражнять</u> - в ходьбе с высоким подниманием колен, - в непрерывном беге до 1 мин, - в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, - в подбрасывании мяча вверх. <u>Развивать</u>	<u>Диагностика</u>	

		<p>построении в колонны, В равновесии и прыжках.</p> <p><i>Игровые упражнения</i> «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику», Подвижная игра «Ловишки»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч?»</p>	<p><i>Подвижная игра</i> «Фигуры» 6* - повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках.</p> <p>Развивать ловкость в беге; Разучить игровые упражнения с мячом.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Передай мяч», «Не задень», Подвижная игра «Мы веселые ребята»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи»</p>	<p>ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Удочка»</p>		<p>заниматься.</p> <p><i>Труд:</i> развивать умение доводить начатое до конца. Побуждать и поощрять за подготовку и уборку спортивного инвентаря.</p> <p><i>Познание:</i> совершенствование глазомера в процессе непосредственно организованной деятельности.</p> <p><i>Коммуникация:</i> развитие свободного общения со взрослыми и детьми.</p> <p><i>Музыка:</i> развитие чувства ритма, самостоятельно переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу, менять движения в соответствии с музыкальными фразами.</p> <p><i>Безопасность:</i> формирование у детей элементарных представлений о здоровом образе жизни, приобщение детей к занятиям спортом и закаливанию; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.</p>
Ок-тябрь	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет правильно приземляться при выполнении прыжка, занимает правильное исходное положение при метании предмета, выполняет замах; перебрасывает мяч из разных и.п.; выполняет упражнения красиво, под музыку.</p>					
	Тема	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	<p><i>Физическая культура:</i> развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной</p>
Цели	Упражнять в беге	Разучить поворот по	Повторить ходьбу с изменением	Упражнять в ходьбе парами,		

	<p>продолжительностью до 1 мин, - в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, - в прыжках и перебрасывании мяча.</p> <p><i>Подвижная игра «Перелет птиц»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра «Найди и промолчи»</i></p> <p>15* - повторить ходьбу с высоким подниманием колен, Знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), Упражнять в прыжках.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«ведение мяча по подгруппам – мпальчики, девочки,</p> <p><i>Подвижная игра «Не попадись»</i></p>	<p>сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по 1;</p> <p>Повторить бег с преодолением препятствий;</p> <p>Упражнять в прыжках с высоты;</p> <p>Развивать координацию движений при перебрасывании мяча.</p> <p><i>Подвижная игра « Не оставайся на полу»</i></p> <p><i>Малоподвижная игра «У кого мяч?»</i></p> <p>18* - упражнять в ходьбе и беге;</p> <p>Разучить игровые упражнения с мячом, Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p><i>Игровые упражнения «Проведи мяч» (баскетбольный</i></p>	<p>темпа движения, Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.</p> <p><i>Подвижная игра «Удочка»</i></p> <p>21* - упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, Непрерывном беге до 1 мин, Познакомить с игрой бадминтон, Повторить игровое упражнение прыжками.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким»</p>	<p>В равновесии и в прыжках.</p> <p><i>Повторить</i> лазанье в обруч.</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди»</p> <p>24* - развивать выносливость в беге до 1,5 мин, разучить игру «Посадка картофеля», <i>Упражнять</i> в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники»</p> <p><i>Игровые упражнения «Посадка картофеля», «Попади в корзину» (баскетбольный вариант)</i></p> <p><i>Подвижная игра «Ловишки-перебежки».</i></p>	<p>деятельности. Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнований, играх-эстафетах. Формировать привычку помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений и убирать его на место.</p> <p><i>Здоровье:</i> расширение представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Формирование потребности в здоровом образе жизни.</p> <p><i>Безопасность:</i> формирование элементарных представлений о здоровом образе жизни, о полезных и вредных привычках. Развитие стремления заботиться о своем здоровье.</p> <p><i>Социализация:</i> поощрение самостоятельной организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнований.</p> <p><i>Коммуникация:</i> развитие свободного общения со взрослыми и детьми.</p> <p><i>Музыка:</i> красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движения с музыкальным сопровождением.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			вариант) «Мяч водящему» «Не попадись»			
Ноябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет выполнять ходьбу и бег с различным выполнением заданий по команде воспитателя; умеет выполнять различные виды прыжков, стремиться участвовать в играх с элементами соревнования;					
	Тема	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36	<i>Физическая культура:</i> развитие быстроты, силы, гибкости, выносливости; развитие глазомера. <i>Здоровье:</i> формировать умение характеризовать свое самочувствие в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения. <i>Социализация:</i> поощрять самостоятельную организацию детьми знакомых подвижных игр, участие в играх с элементами соревнований. Поощрение проявления честности, справедливости в играх. <i>Безопасность:</i> развитие стремления заботиться о своем здоровье, развивать умение прислушиваться к своему организму, соблюдать элементарные правила заботы о нем.
	Цели	<i>Повторить</i> ходьбу с высоким подниманием колен, <i>Упражнять</i> в равновесии, <i>Перебрасывании</i> мячей в шеренгах. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении» 27* - повторить бег; <i>Игровые</i> упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень», <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка»	<i>Упражнять</i> в ходьбе с изменением направления движения, Бег между предметами, <i>Повторить</i> прыжки попеременно на правой и на левой ноге с продвижением вперед, В ползании по гимнастической скамейке, В ведении мяча между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» 30* - повторить бег с перешагиванием через предметы	<i>Упражнять</i> в ходьбе с изменением темпа движения, - в беге между предметами, в равновесии, <i>Повторить</i> упражнения с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Удочка». 33* - упражнять в беге, развивая выносливость, - в перебрасывании мяча в шеренгах. <i>Повторить</i> игровые упражнения с прыжками бегом. <i>Игровые упражнения:</i> «Перебрось поймай»,	<i>Повторить</i> ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя, <i>Упражнять</i> в равновесии и в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении» <i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч?» 36* - повторить бег с преодолением препятствий, <i>Игровые</i> упражнения с прыжками, с бегом и мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Мяч о стенку» <i>Подвижная игра</i>	

		<i>Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок»</i>	<i>Развивать - координацию движений, ловкость, Упражнять в беге. Игровые упражнения «Мяч водящему», «По мостику», Подвижная игра «Ловишки с ленточками»</i>	«Перепрыгни- не задень» «Ловишки парами» <i>Малоподвижная игра «Летает- не летает»</i>	«Ловишки- перебежки», «Удочка».	
	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет сохранять дистанцию друг от друга во время ходьбы и бега; сохраняет устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; активно участвует в подготовке и уборке физкультурного инвентаря; следит за внешним видом, чистотой и опрятностью физкультурной формы; проявляет поддержку и взаимовыручку при выполнении заданий.					
	Тема	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12	<i>Физическая культура:</i> развивать умение лазать по гимнастической скамейке произвольным способом, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске. Поощрять активное участие в подготовке и уборке спортивного инвентаря. <i>Здоровье:</i> знакомство с доступными сведениями из истории олимпийского движения, с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале. <i>Социализация:</i> воспитание дружеских взаимоотношений между детьми в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. <i>Коммуникация:</i> формировать умение решать спорные вопросы и улаживать конфликты с
Декабрь	Цели	<i>Упражнять - в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга, Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия, Повторить - перебрасывание мяча.</i>	<i>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; Повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге, продвигаясь вперед, Упражнять в ползании и</i>	<i>Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; Повторить ползание по гимнастической скамейке; Упражнять в сохранении устойчивого</i>	<i>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную, - в лазанье по гимнастической скамейке, - в равновесии и в прыжках. Подвижная игра «Хитрая лиса» 12– разучить игровые</i>	

	<p><i>Подвижная игра</i> «Ловишки с ленточками»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Сделай фигуру»</p> <p>3* -разучить игровые упражнения с бегом прыжками, <i>Упражнять</i> в метании предметов на дальность.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Кто дальше бросит?» «Не задень», <i>Подвижная игра</i> «Мороз Красный Нос»</p>	<p>переброске мяча.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч?»</p> <p>6* -повторить ходьбу и бег между предметами, прыжках с продвижением вперед до предмета, метании предметов на дальность.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Метко в цель», «Кто быстрее?» (прыжки) «Пройдем по мосточку»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Мороз Красный Нос»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Найди, где спрятано»</p>	<p>равновесия.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Охотники и зайцы»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Летает-не летает»</p> <p>9* - - <i>упражнять</i> в ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями для рук, В перепрыгивании через шнуры, В прокатывании мячей друг другу.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «По мостику», «Через веревочку», «В ворота»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса»</p>	<p>упражнения с клюшкой и шайбой.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i> «Ведение шайбы между предметами» «Точный пас»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Мы веселые ребята»</p> <p>«Мороз Красный Нос»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Найди, где спрятано»</p>	<p>помощью речи: убеждать, доказывать , объяснять.</p> <p><i>Музыка:</i> развивать согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.</p>
Ян-варь	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; выполняет лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в подвижных играх и грах-соревнованиях, стремиться к самостоятельной</p>				



организации игр.					
Тема	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	
Цели	<p><i>Упражнять</i></p> <p>- в ходьбе и беге между предметами, не задевая их,</p> <p>- в прыжках с ноги на ногу,</p> <p>- в забрасывании мяча в кольцо;</p> <p><i>Формировать</i></p> <p>- устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Медведи и пчелы»</p> <p><i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i></p> <p>15*</p> <p>- повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; с мячом и кеглями.</p> <p><i>Игровые упражнения</i></p> <p>- ведение шайбы между предметами, -передача шайбы</p>	<p><i>Повторить</i></p> <p>ходьбу и бег по кругу;</p> <p><i>Разучить</i></p> <p>прыжок в длину с места;</p> <p><i>Упражнять</i> в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Совушка»</p> <p>18* - <i>повторить</i> игровые упражнения с бегом и мячом.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Кто быстрее»</p> <p>«Пробеги – не задень»</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайца»</p>	<p><i>Повторить</i></p> <p>ходьбу и бег между предметами,</p> <p><i>Упражнять</i> в перебрасывании мячей друг другу,</p> <p><i>Повторить</i> задание в равновесии.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу»</p> <p>21* - <i>повторить</i> игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием предметов на дальность.</p> <p><i>Игровые упражнения:</i></p> <p>«Пробеги-не задень»,</p> <p>«Кто дальше бросит»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Мороз Красный Нос»</p>	<p><i>Повторить</i></p> <p>ходьбу и бег по кругу,</p> <p><i>Упражнения</i> в равновесии и прыжках;</p> <p>упражнять в лазанье по гимнастической скамейке .</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса»</p> <p>24* - <i>повторить</i> игровые упражнения с бегом прыжками; лазание по гимнастической стенке.</p> <p><i>Игровые упражнения</i></p> <p>«По местам»,</p> <p>«Пробеги – не задень»</p> <p>«Кто быстрее» - лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.</p>	<p><i>Физическая культура:</i> поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о спортивной жизни страны.</p> <p><i>Здоровье:</i> поощрение самостоятельной организации дошкольниками подвижных игр, выполнения спортивных упражнений.</p> <p><i>Социализация:</i> <i>продолжать развитие игровой деятельности; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками.</i></p> <p><i>Труд:</i> поощрять активность детей в подготовке и уборке спортивного инвентаря.</p> <p><i>Безопасность:</i> продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.</p> <p><i>Познание:</i> развитие умение определять пространственные направления – вперед-назад, влево-вправо, вверх-вниз.</p> <p><i>Музыка:</i> развивать умение выполнять движения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.</p> <p><i>Коммуникация:</i> развитие свободного общения со взрослыми и детьми.</p>

		на клюшку друг другу, - «Сбей кеглю» <i>Подвижная игра</i> «Ловишки парами»				
	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а ( н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й): в ы п о л н я е т н е п р е р ы в н ы й б е г д о 1,5 м и н; в ы п о л н я е т х о д ь б у и б е г, н е н а т а л к и в а я с ь д р у г н а д р у г а: у м е е т л а з а т ь п о г и м н а с т и ч е с к о й с т е н к е, н е п р о п у с к а я р е е к; п р и н и м а е т а к т и в н о е у ч а с т и е в и г р а х, и г r a x - c o p e p e v n b a n и я x, c t p e m и т ь c ь к c a m o c t o я т е л ь н о й o p g a n и z a c и и о п o d в и ж н o y и g p e; и м e e т п p e d c t a в л e n и e o P o c c и й c k o y A p m и и.					
	Тема	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36	<i>Физическая культура:</i> продолжать развивать психо-физические качества; поощрять активное стремление участвовать в играх с элементами соревнований. <i>Здоровье:</i> продолжать работу по укреплению здоровья детей. <i>Социализация:</i> расширение представлений о российской Армии посредством непосредственно организованной образовательной деятельности. <i>Труд:</i> поощрять активность в подготовке и уборке спортивного инвентаря. <i>Безопасность:</i> продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время проведения подвижных игр и игр-соревнований. <i>Познание:</i> развитие сенсорики. <i>Коммуникация:</i> совершенствовать умение определять и называть местоположение предмета (справа, слева, рядом), совершенствование диалогической речи. <i>Музыка:</i> развитие музыкального слуха–выполнение движений в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.
Февраль	Цели	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге враспынную, В беге до 1 мин, В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре, <i>Повторить</i> упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. <i>Подвижная игра</i> «Охотники и зайцы» 27* - повторить игровые упражнения с шайбой; повторить	<i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, Ходьбу и бег враспынную; <i>Закреплять</i> навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках, <i>Упражнять</i> в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» 30* - <i>упражнять</i> в метании предметов на	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами, <i>Разучить</i> метание в вертикальную цель; <i>Упражнять</i> в лазанье под палку и перешагивании через нее. <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» 33* - <i>повторить</i> игровые упражнения с бегом прыжками; метание предметов в цель и на дальность. <i>Игровые упражнения:</i>	<i>Упражнять</i> в непрерывном беге, В лазанье по гимнастической скамейке, в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре, <i>Повторить</i> задания в прыжках и с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Гуси-лебеди» 36* - построение в шеренгу, перестроение в колонну по 1; ходьба с выполнением	

		лазанье по гимнастической стенке. Игровые упражнения: «Проведи-задень» «Точный друг другу» «Кто выше» <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка»	дальность, Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто дальше» «Кто быстрее» <i>Малоподвижная игра</i> «Найди, где спрятано»	«Точно в круг» «Кто дальше» <i>Подвижная игра</i> «Ловишки»	заданий. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее» «Не попадись» «По мостику» <i>Подвижная игра</i> «Ловишки-перебежки» <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i>	
	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег с изменением темпа движения, с поворотом по команде воспитателя; принимает активное участие в эстафетах; подготавливает и убирает спортивный инвентарь к занятию; знает значимость физических упражнений для организма, о важности физических упражнений для здоровья.					
	Тема	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12	<i>Физическая культура:</i> продолжать обогащать двигательный опыт детей. <i>Здоровье:</i> осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни. Расширение представлений о важности для здоровья сна, движений. <i>Социализация:</i> Поощрение организации детьми знакомых подвижных игр, участия в играх с элементами соревнования. <i>Безопасность:</i> развивать умение ориентироваться в зале, на физкультурной площадке; соблюдать правила безопасного поведения во время непосредственно образовательной деятельности. <i>Труд:</i> продолжать побуждать и поощрять помощь в подготовке и уборке спорт
Март	Цели	<i>Упражнять</i> детей - в ходьбе колонной по 1, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; - в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. <i>Разучить</i> ходьбу по канату с предметом на голове;	<i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения, врассыпную; <i>Разучить</i> прыжок в высоту с разбега; <i>Упражнять</i> в метании мешочков в цель, в ползании между	<i>Повторить</i> ходьбу со сменой темпа движения; <i>Упражнять</i> в ползании по гимнастической скамейке, Равновесии и прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Стоп» 9* - <i>упражнять</i> детей в ходьбе и беге в чередовании; <i>Повторить</i>	<i>Упражнять</i> в ходьбе с перестроением в колонны по 2 в движении; В метании в горизонтальную цель; В лазанье, в равновесии. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» 12* - <i>упражнять</i> в беге на скорость; <i>Разучить</i>	

	<p><i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении <i>Эстафета</i> с большим мячом «Мяч водящему. 3* - повторить игровые упражнения с бегом; Упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер. <i>Игровые упражнения:</i> «Пас точно на клюшку», «Проведи – не задень» <i>Подвижная игра</i> «Горелки» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает- не летает»</p>	<p>предметами. <i>Подвижная игра</i> «Медведи и пчелы» 6* - повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Ловкие ребята», «Кто быстрее» <i>Подвижная игра</i> «Карусель» <i>Игра малой подвижности по выбору детей.</i></p>	<p>игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Канатоходец», «Удочка» - игровое упражнение с прыжками <i>Эстафета</i> с мячом «Быстро передай» <i>Игра малой подвижности</i> «Угадай по голосу»</p>	<p>упражнение с прокатыванием мяча; <i>Повторить</i> игровые упражнения с прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Прокати сбей», «Пробеги – не задень» <i>Подвижная игра</i> «Удочка» <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i></p>	<p>инвентаря. <i>Познание:</i> продолжать сенсорное развитие детей во время непосредственно образовательной деятельности; развитие пространственных ориентировок, временных. <i>Коммуникация:</i> продолжать формировать умение доброжелательно общаться со сверстниками во время непосредственно образовательной деятельности. <i>Музыка:</i> совершенствование навыков основных движений – ходьба «торжественная», спокойная; бег легкий, «стремительный» в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p>
Ап-рель	<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; сохраняет устойчивое равновесие на повышенной площади опоры; занимает правильное и.п. при прыжках и приземляется мягко на полусогнутые ноги; выполняет лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; проявляет честность, справедливость и взаимовыручку при проведении игрсоревнований.</p>				
Тема	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятие 19–21	Занятие 22–24	<i>Физическая культура:</i> продолжать

Цели	<p><i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу;  <i>Упражнять</i> в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре;  В прыжках и метании.  <i>Подвижная игра</i> «Медведь и пчелы»  15* - <i>упражнять</i> детей в чередовании ходьбы и бега;  Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.</p>	<p><i>Повторить</i> ходьбу и бег между предметами;  <i>Разучить</i> прыжки с короткой скакалкой,  <i>Упражнять</i> в прокатывании обручей.  <i>Подвижная игра</i> «Стоп»  <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i>  18* - <i>упражнять</i> детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча;  <i>Повторить</i> игровые упражнения с прыжками мячом.  <i>Игровые упражнения:</i>  «Пройди – не задень»,  «Догони обруч»,  «Перебрось и поймай»  <i>Эстафета</i> с</p>	<p><i>Упражнять</i> в ходьбе и беге колонной по 1 с остановкой по команде воспитателя;  <i>Повторить</i> метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер;  <i>Упражнять</i> в ползании и сохранении устойчивого равновесия.  <i>Подвижная игра</i> «Удочка»  21* - <i>повторить</i> бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.  <i>Игровые упражнения:</i>  «Кто быстрее»,  «Мяч в кругу»  <i>Подвижная игра</i> «Карусель»</p>	<p><i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами;  <i>Закреплять</i> навыки лазанья по гимнастической скамейке;  <i>Упражнять</i> в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.  <i>Подвижная игра</i> «Горелки»  <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, чей голосок?»  24* - <i>упражнять</i> в беге на скорость;  <i>Повторить</i> игровые упражнения с мячом, прыжках и равновесии.  <i>Игровые упражнения:</i>  «Сбей кеглю»,  «Пробеги – не задень»,  «С кочки на кочку».</p>	<p>формировать умение выполнять действия по сигналу воспитателя; формирование умения правильного выполнения движений; закрепления умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.  <i>Здоровье:</i> развивать умение заботиться о своем здоровье, воспитание потребности быть здоровым. Знакомство с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.  <i>Социализация:</i> поддерживать интерес к различным видам игр.  <i>Безопасность:</i> продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр и игровых упражнений.  <i>Музыка:</i> упражнять в выполнении основных движений в соответствии с темпом и ритмом музыки.</p>
------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

			прыжками «Кто быстрее до флажка» <i>Малоподвижная игра</i> «Кто ушел?»			
	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег легко и ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; выполняет перестроения, повороты; участвует в упражнениях с элементами спортивных игр.					
	Тема	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36	<i>Физическая культура:</i>
Май	Цели	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; В сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре; <i>Повторить</i> упражнения в прыжках и с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» <i>Малоподвижная игра</i> «Что изменилось» 27* - <i>упражнять</i> в беге с высоким подниманием	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге колонной по 1 с перешагиванием через предметы; В перебрасывании мяча. <i>Разучить</i> прыжок в длину с разбега, <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» <i>Малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи» 30* - <i>развивать</i> выносливость в непрерывном беге; <i>Упражнять</i> в прокатывании	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами колонной по 1 и в рассыпную, <i>Развивать</i> ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; <i>Повторить</i> упражнения в равновесии и с обручем. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении» 33* - <i>повторить</i> бег на скорость; Игровые упражнения с мячом,	<i>Повторить</i> ходьбу с изменением темпа движения; Прыжки между предметами. <i>Развивать</i> навык ползания по гимнастической скамейке, лежа на животе. <i>Подвижная игра</i> «Караси и щука» 36* - <i>упражнять</i> в ходьбе и беге с изменением темпа движения; Игровых упражнениях с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Мяч водящему,	Продолжать развитие психо-физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта детей, формирование у воспитанников потребности в двигательной активности. <i>Здоровье:</i> расширять представления о здоровом образе жизни, о значении выполнения физических упражнений. <i>Социализация:</i> продолжать приобщать к общепринятым правилам и нормам поведения со сверстниками и со взрослыми. <i>Безопасность:</i> продолжать приобщать детей к занятию спортом и закаливанию, развитие стремление заботиться о своем здоровье.

	бедра; <i>Развивать</i> ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом. <i>Игровые</i> <i>упражнения:</i> «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан» <i>Подвижная игра</i> «Гуси-лебеди»	обручей, развивая ловкость и глазомер; <i>Повторить</i> игровые упражнения с мячом. <i>Игровые</i> <i>упражнения:</i> «Прокати – не урони», «Кто быстрее» «Забрось в кольцо» <i>Подвижная игра</i> «Совушка»	прыжках. <i>Игровые</i> <i>упражнения:</i> «Кто быстрее», «Ловкие ребята» <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» <i>Эстафета с</i> мячом.	<i>Эстафета с</i> мячом «Передача мяча в колонне» (двумя руками назад) <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на земле»	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

### ***Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений***

#### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в

чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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



### *Общеразвивающие упражнения*

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

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

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

### *Спортивные упражнения*

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

### *.Спортивные игры*

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

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

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

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

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

*Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

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

## Перечень спортивных праздников и развлечений

Тема	Срок исполнения	Отметка о выполнении
«Путешествие в страну Светофорию»	Сентябрь	
«Прогулка в зоопарк»	Октябрь	
«Осенние забавы»	Ноябрь	
«Путешествие в сказочный лес»,	Декабрь	
«В гости к Зиме», «В гостях у сказки»	Январь	
Праздник «Встречаем Масленицу», «Будем в Армии служить»,	Февраль	
«Малыши-крепыши» «Советы Неболейки»	Март	
«В гостях у Матрёшки»	Апрель	
«Веселый стадион», «Разноцветный мячик»	Май	
«Мы встречаем праздник лета»	Июнь	

### Взаимодействие с родителями (законными представителями) детей

#### МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

##### Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников

- 1.Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.
- 2.Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка,

желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

## **СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «Советы Неболейки», «Мы встречаем праздник лета». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных

участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

## **СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

### **Условия реализации рабочей программы**

Материально-технические условия дошкольного учреждения обеспечивают достаточный уровень физического развития. В ДОУ имеется необходимое физкультурное и игровое оборудование, технические средства (телевизоры, видео и аудио магнитофоны, фотоаппарат, музыкальный центр, мультимедийная установка).

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ содержательна, насыщена, трансформируема, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная.

Насыщенность среды соответствует возрастным особенностям детей и содержанию проекту основной образовательной программы дошкольного учреждения.

Для занятий физической культурой в ДОУ функционирует спортивный зал, на территории детского сада имеется уличное игровое оборудование для разнообразной двигательной совместной деятельности.

Физкультурный зал оснащен следующим спортивным инвентарем и оборудованием для физической активности детей:

- Гимнастическая стенка 260см на 80см -3 пролёта
- Скамейки разновысокие – 7шт.
- Навесные баскетбольные щиты -2шт.
- Гимнастический мат 2м на 1м -1шт.

- Мягкие модули – 14шт.
- Массажные дорожки -3шт.
- Обручи пластмассовые д/индив. упражнений (диаметр 55см) – 20шт.
- Обруч для коллектив. упражнений (диаметр 75см) -1шт.
- Мячи резиновые большого диаметра – 26шт.
- Мячи резиновые малого диаметра – 4шт.
- Мячи футбольные -2шт.
- Фитбол мячи (диаметр 55см) -2шт.
- Мячи пластмассовые малого диаметра -50шт.
- Кегли пластмассовые – 2 набора
- Набивные мешочки по 150гр. -10шт.
- Набивные мешочки по 200гр. -3шт.
- Набор д/игры в хоккей -2 шт.
- Игровой модуль «Дорожка-цветоножка» -1шт.
- Скакалки короткие -30шт.
- Скакалки длинные -6шт.
- Гимнастические палки 75см. -30шт.
- Гимнастические палки 40см -6шт.
- Летающая тарелка – 2шт.
- Набор для метания (мишень + 3мячика) -3шт.
- Набор для подлезания (2 стойки + планка) – 1шт.
- Тоннель для ползания – 2шт.
- Канат – 2.5м. – 2шт.
- Брусочки деревянные (для упр-й на равновесие) -8шт.

- Султанчики – 40шт.
- Флажки разноцветные – 50шт.
- Ходунки (пара) -2шт.
- Мешки для бега –2 шт.
- «Кирпичики» пластмассовые 12см на 24 см -6шт.
- Конусы разноцветные
- Настольная игра «мини-хоккей» -1шт.
- Игра «Кольцеброс» -4шт.
- Набор для игры в бадминтон (2 ракетки + валан) – 1шт.
- Велотренажёр – 1шт.

### Список используемой литературы

Программа	«От рождения до школы» Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования. / Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и др. 2014 г
Технологии и пособия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подольская Е.П. «Физическое развитие детей 2-7 лет.» (сюжетно-ролевые занятия Волгоград ,2009</li> <li>- Подольская Е.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. Москва 2009</li> <li>-Картушина М.Ю. «Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Москва 2010г.</li> <li>-Харченко Т.Е. «Спортивные праздники в д/саду» Москва .2013г.</li> <li>- Вавилова Е.Н.Развитие основных движений у детей 3-7 лет Москва 2007</li> <li>-Аксенова З.Ф. «Спортивные праздники в д/саду» Москва-2003г. Творческий центр-СФЕРА</li> <li>-Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа.Мозаика-Синтез 2014</li> <li>-Пензулаева Л.И.Физическая культура в детском саду. Средняя группа.Мозаика-Синтез 2014</li> <li>-Пензулаева Л.И.Физическая культура в детском саду. Старшая группа.Мозаика-Синтез 2014</li> </ul>

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>-Зимонина В.Н. « Расту здоровым» Москва-2013г. Творческий центр.</p> <p>-Пензулаева Л.И.Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Мозаика-Синтез 2009</p> <p>-Доронова Т.Н. «Из детства в отрочество, программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развития 4-7 лет» Москва , 2010г.</p> <p>- Настюхина Е.Г. « Диагностика физического развития дошкольников( диагностический журнал) Москва, 2010 г.</p> <p>-Полтавцева Н.В. « Методы определения уровня развития основных двигательных способностей физического развития детей дошкольного возраста» Ульяновск, 2000 г.</p> <p>-Анохина И.А. « Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни» Ульяновск, 2007 г.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|