муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №102»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТО  на заседании Педагогического совета  протокол от 05.09.2022 № 1 |  | УТВЕРЖДЕНО  Заведующий МБДОУ д/с № 102  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Ю. Фесенко  Приказ от 05.09.2022 № 122 од |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

образовательной деятельности

по физическому развитию

для групп общеразвивающей направленности (от 2 до 7 лет)

(на основе ООП МБДОУ д/с № 102)

срок реализации: 2022 – 2023 учебный год.

Подготовила: Инструктор по физической культуре

Губина Светлана Васильевна

г. Таганрог, 2022 г.

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание  **1. Целевой раздел** | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| Цели и задачи, решаемые при реализации Рабочей программы | 3 |
| Принципы и подходы формирования Рабочей программы | 4 |
| Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста | 6 |
| 1.2. Планируемые результаты освоения программы | 16 |
| **2. Содержательный раздел** | 24 |
| 2.1. Особенности образовательной деятельности по физическому развитию | 24 |
| 2.1.1 Содержание образовательной работы. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с другими образовательными областями. | 25 |
| 2.1.2 Модель физкультурно-оздоровительной деятельности. | 26 |
| 2.2 Содержание образовательной работы в группе раннего возраста (2-3 года) | 28 |
| 2.3 Содержание образовательной работы в младшей группе (3 - 4 года) | 30 |
| 2.4 Содержание образовательной работы в средней группе (4 – 5 лет) | 33 |
| 2.5 Содержание образовательной работы в старшей группе (5 – 6 лет) | 37 |
| 2.6 Содержание образовательной работы в подготовительная группе (6 – 7 лет) | 39 |
| 2.7 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников | 44 |
| **3. Организационный раздел** | 46 |
| 3.1 Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка | 46 |
| 3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды | 48 |
| 3.3 Материально-техническое обеспечение программы | 50 |
| 3.4 Планирование образовательной деятельности | 54 |
| 3.5 Перечень литературных источников | 100 |

**1. Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

**1.1.1. Цели и задачи, решаемые при реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Цель программы** | Целью программы является реализация содержания образовательной программы дошкольного образования в соответствии с требованиями ФГОС ДО по физическому развитию воспитанников | |
| **Задачи** | Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;  **Оздоровительные:**   Способствовать сохранению, укреплению и охране здоровья детей;   Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;   Приобщать ребенка к здоровому образу жизни;   Совершенствовать опорно-двигательный аппарат;   Формировать правильную осанку.  **Образовательные:**   Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;   формировать знания о здоровом образе жизни;  **Развивающие:**   Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к спорту   Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;   Развивать двигательную и гигиеническую культуру детей   Формировать двигательные умения и навыки;  **Воспитательные:**   воспитывать двигательную культуру;   воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость,  настойчивость, уверенность в себе;   воспитывать чувство заботы о своем здоровье. | |
| **Основания разработки рабочей программы** | * Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ. * Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 г. №1155. * Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержден приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 г. № 373. * СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021 г. № 2. * СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 г. № 28. * Устав МБДОУ д/с № 102. * Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ д/с № 102 | |
|  | | |
| **1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы** | | **Принцип индивидуализации -** построение образовательного процесса, в котором учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка.  **Принцип активности -** построение образовательного процесса, в котором ребёнок ставится в активную позицию познания окружающего мира, самостоятельного поиска способов установления взаимодействия с окружающими людьми на основе общепринятых норм и правил, соблюдения общечеловеческих ценностей.  **Принцип интеграции -** решение задач программы в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности, обеспечивающих проникновение одних элементов в другие, создавая подвижность, гибкость образовательному пространству.  **Принцип гуманизации -** утверждающий непреходящие ценности общекультурного человеческого достоинства, обеспечивающий каждому ребёнку право на свободу, счастье и развитие способностей.  **Принцип преемственности -** предполагающий обогащение средств, форм и методов воспитания, предопределяет характер связи между элементами педагогического процесса в ДОУ и стилем воспитания в семье.  **Принцип диалогичности -** предполагающий, что только в условиях субъект-субъектных отношений возможно формирование гуманной личности, нацелен на оптимизацию взаимодействия субъектов образовательного процесса.  **Принцип культуросообразности -** предполагающий ориентацию на потребности общества и личности ребёнка, адаптацию детей к современным условиям жизни общества, приобщение детей к традициям народной культуры, дополненным региональным компонентом.  **Принцип вариативности** содержания образования предполагает возможность существования различных подходов к отбору содержания и технологии обучения и воспитания.  **Принцип сбалансированности** совместной деятельности взрослых и детей, самостоятельной деятельности детей в непосредственно-образовательной деятельности и в проведении режимных моментов.  **Принцип адекватности** дошкольному возрасту форм взаимодействия с воспитанниками - реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности. |
| **1.1.3 Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста** | | |
| **Характеристики, учитываемые при составлении рабочей программы** | |  Направленность групп –общеразвивающие.   Возрастные особенности психофизиологического развития детей (группа раннего и дошкольного возраста –от 2-х до 7-и лет).   Режим пребывания –полный день (12 часов).   Индивидуальные особенности развития воспитанников (проведение педагогической диагностики).   Состояние здоровья воспитанников (группы здоровья, наличие аллергиков).   «Портрет» группы (соотношение мальчиков и девочек, вновь поступивших и уже посещавших дошкольное учреждение, положение ребёнка в семье (старший, средний, младший), отсутствие детей-мигрантов, наличие детей с ОВЗ).   Социальный паспорт семей воспитанников (количество детей в семье, уровень образования и профессиональная занятость родителей и др.)  **Срок реализации рабочей программы 1 год.**  выполнение упражнений в соревновательной форме;   самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.  **Образовательные технологии,** используемые в образовательной деятельности:   Личностно-ориентированные   Здоровьесберегающие   Психогимнастика (М. И. Чистякова)   Артикуляционная гимнастика   Игровые технологии   Сказкотерапия   Музотерапия   Моделирование (элементы)   Экспериментирование   ИКТ   Мимио-технологии   Проектная деятельность   Музейная педагогика   Проблемное обучение |
| **Характеристики особенностей развития детей** | | **Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**  **Ходьба** детей третьего года жизни еще не вполне освоена и в дальнейшем продолжает совершенствоваться, наблюдаются характерные признаки, свойственные ходьбе малышей раннего возраста. Движения рук иногда отсутствуют или бывают не согласованы с движением ног. Стопы развернуты носком внутрь и широко поставлены, шаг семенящий, неритмичный (шлепанье), так как нога ставится на всю ступню, туловище наклонено вперед, темп неустойчивый, шаг неравномерный, ноги слегка согнуты в тазобедренном суставе. Однако отсутствие признаков, свойственных ходьбе взрослых или даже детей старшего дошкольного возраста, нельзя считать ошибкой, так как эти признаки зависят от анатомических особенностей ребенка и недостаточного двигательного опыта.  На протяжении третьего года жизни ходьба претерпевает некоторые изменения. В начале третьего года жизни качественные признаки ходьбы (прямое положение корпуса, приподнятая голова, координированные движения рук и. ног, параллельная постановка стоп, выдерживание первоначального направления) имеются примерно у 26% мальчиков и 15% девочек.  К концу года ходьба примерно у 50% детей отвечает этим требованиям, однако и в 3-летнем возрасте она еще отличается от ходьбы более старших детей. У большинства из них в основном или отсутствует координация движений рук и ног, или бывает лабильной, т. е. иногда дети выполняют согласованные движения рук и ног, а иногда выносят вперед одноименную руку и ногу. Совершенствование и автоматизация ходьбы продолжаются у детей более старшего возраста.  На третьем году жизни увеличивается скорость. Если в 2-летнем возрасте дети проходят 10 м в среднем за 10,5 сек, то в 3-летнем -за 7,9 сек.  **Бег.** В начале третьего года жизни при беге у детей нередко наблюдается мелкий семенящий шаг, полусогнутые ноги опускаются всей стопой на землю, шаркают, движения рук и ног нечетко согласуются, заметны боковые раскачивания корпуса, нет ритмичности. Все это отрицательно влияет на скорость бега, поэтому она очень незначительна. На третьем году жизни у детей бег становится легче, появляется полетность.  У детей 2 лет по визуальным наблюдениям фаза полета отмечается: у 33,3% мальчиков и 28,6% девочек. В 3 года около 92% детей имеют фазу полета.  В возрасте 2-3 лет темп бега и его скорость возрастают, причем у мальчиков и девочек третьего года жизни это происходит главным образом за счет увеличения длины шага (у мальчиков на 7 см, у девочек на 9 см), а также сокращения количества шагов - на 7 шагов (при дистанции 10 м).  Нарастание скорости бега у малышей третьего года жизни происходит даже в пределах небольшого возрастного периода (3-4 месяца). В возрасте от 2 до 2 лет 6 месяцев мальчики пробегают 10 м в среднем за 6,6 сек, а девочки - за 5,8 сек. В 3 года это же расстояние мальчики преодолевают уже за 3,7 сек, а девочки - за 3,8 сек.  Движения рук, особенно в возрасте до 2 лет 6 месяцев, слабые, не ускоряющие бег, они как бы помогают ребенку сохранить равновесие. В дальнейшем они совершенствуются, бег значительно облегчается, увеличивается стремительность.  **Координация движений** рук и ног при беге значительно лучше, чем во время ходьбы. Так, на занятиях около 60% детей третьего года жизни выполняют координированные движения обеих рук, примерно 35% - одной рукой и только у 4-5% руки во время бега неподвижны, однако в подвижных играх дети бегают естественно, помогая себе движением рук.  **Прыжки.** Появление и активное формирование прыжковых движений происходит почти одновременно с развитием бега. Малыши этого возраста любят прыгать, так как прыжки дают хорошую мышечную нагрузку. На третьем году жизни у детей появляется и интенсивно формируется прыжок, наблюдаются существенные изменения качественных и количественных показателей прыжка.  **Прыжок в глубину** связан с большой нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, поэтому ребенок спрыгивает менее энергично, тяжело опускаясь на всю ступню, почти не сгибая колен.  Вначале малыши (в возрасте 1 года 8 месяцев, 1 года 10 месяцев) с интересом наблюдают за выполнением прыжка взрослым, не повторяя его действия. Но постепенно они начинают ритмично приседать, сгибать и выпрямлять ноги, туловище и учатся переносить вес тела с одной ноги на другую. Так возникают пружинящие движения. Ребенок пытается подпрыгивать вверх на месте, прыгать вперед. Величина прыжка в длину с места достигает в среднем 24 см, однако далеко не всем удается одновременно оттолкнуться обеими ногами. Иногда ребенок просто шагает одной ногой вперед или же приземляется на одну ногу и потом приставляет другую. Как правило, после прыжка дети опускаются тяжело, на всю ступню, не сгибая колен, что сопровождается неприятными ощущениями.  Поскок в начале учебного года выполняют 60% детей первой младшей группы. Примерно 10-15% вообще отказываются подскакивать и прыгать в длину с места из-за неуверенности в своих силах, застенчивости и т. п.  У детей к 2 годам 6 месяцам происходят качественные изменения прыжка в длину с места. У большинства это единое, законченное движение, которое во втором полугодии совершенствуется.  К середине учебного года уже 95% детей выполняют прыжок, в конце года в результате обучения и систематического  упражнения все малыши умеют прыгать в длину с места примерно на расстояние 40-50 см.  В прыжке ребенка обнаруживаются все характерные для этого движения фазы (подготовительное приседание, толчок, полет, приземление), которые при прыжке в длину с места в конце года имеют около 90% детей. Одновременное приземление на две ноги является наиболее трудным и требует упражнения и закрепления в последующие годы. От детей не требуют умения взмахивать руками, сохранять определенное положение корпуса и головы, но, несмотря на это, на основе подражания и имеющегося опыта, а также для более энергичного полета около 50% группы во время прыжка в длину с места непринужденно взмахивают руками вперед по направлению движения, более чем у 20% малышей при полете (в начале полета) руки отведены назад. Сила взмаха у детей третьего года жизни незначительна и не оказывает существенного влияния на результат прыжка. В этом возрасте ребенок легко осваивает движение в целом, т. е. его внимание фиксируется только на 8 основных признаках прыжка - правильной постановке стоп при отталкивании, энергичном толчке и мягком приземлении.  **Ползание и лазанье**. Дети третьего года жизни ползают с большим удовольствием, быстро и уверенно. Большинство выполняет движение правильно, на четвереньках, опираясь на колени и ладони, но некоторые попеременно передвигают руки и ноги или выносят одновременно обе руки и, опершись на них, подтягивают к рукам одновременно обе ноги.  **Упражнения в лазанье** в первой младшей группе выполнять довольно сложно, так как движение требует определенной координации, согласованной работы многих групп мышц, ориентировки в пространстве и смелости. Эти качества у ребенка развиты еще очень слабо. Нередко дети, особенно впервые поступившие в детский сад, боятся подниматься по лесенке, выпустить из руки перекладину, другие при поддержке воспитателя самостоятельно влезают на 3-4-ю перекладину, а спуститься боятся. Чаще всего при этом они применяют приставной шаг: перехватывают обе руки; а затем приставляют одну ногу к другой, однако некоторые уже начинают лазать чередующимся шагом.  Лазая, дети смотрят на ноги, не согласовывают движений рук и ног, отпускают одновременно обе руки, опираются о перекладины предплечьем и т. п.  Скорость лазанья на третьем году очень незначительна, и каждый ребенок выполняет упражнение, в индивидуальном темпе. В первой младшей группе лучше всего лазать по лесенке-стремянке, хотя дети уже способны подняться по гимнастической лестнице, не имеющей наклона.  **Бросание, ловля, катание.** Метание детьми третьего года жизни еще освоено мало. Но потребность что-то катать, бросать, перекладывать у них большая.  В начале года элементы движения, характеризующие метание (ноги слегка расставлены, замах от плеча, энергичный бросок), выполняют около 30% детей. Неточность броска, как правило, объясняется анатомо-физиологическими особенностями и малым двигательным опытом ребенка. В конце года более 70% детей правильно выполняет движение.  Из-за преимущественного упражнения правой руки малыши метают ею лучше, чем левой. Например, правой рукой мальчики бросают вдаль мешочек с песком (вес 150 г) в среднем на 159 см, левой - на 128 см девочки правой рукой - на 147 см левой - на 111 см. В конце года это расстояние увеличивается, причем правой рукой мальчики бросают на 291 см, левой - на 226 см, а девочки соответственно на 245 и 204 см.  При метании двумя руками дети поднимают мяч над головой или держат перед грудью, бросают его прямо перед собой и вниз, причем их мало интересует результат броска, а увлекает само движение, возможность его многократно повторить вместе с воспитателем, услышать похвалу.  Ловля какого-либо предмета после бросания его маленьким ребенком не под силу детям данного возраста. Малыш третьего года жизни может поймать мяч только после точного броска взрослого (с расстояния 0,5-1 м), когда предмет сам падает ему в руки.  Упражнения в метании в цель гораздо труднее по способу выполнения. На начальном этапе обучения дети, как правило, стараются приблизиться к цели и положить в нее предмет. Дети не умеют прицелиться, определить направление броска, соразмерить его силу и дальность, поэтому попадания в цель редки (даже на расстоянии 100-125 см), что снижает интерес к данному виду движения.  Упражнения в равновесии. В повседневной жизни малыши сами выполняют движения, связанные с сохранением равновесия,- залезают на стул, диван, табурет, встают на куб, доску, бревно и т. п.  В начале года при выполнении заданий, связанных с сохранением равновесия, наблюдаются неуверенная ходьба, приставной шаг, скованность в движениях. Например, во время ходьбы по гимнастической скамейке дети сильно сгибают ноги в тазобедренном суставе, робко идут по дорожке, начерченной на полу, смотрят под ноги. Иногда ребенок, впервые  идущий по гимнастической скамейке, ставит ногу не на пособие, падает и потом долго боится подойти к нему. При первых попытках следует разрешать детям идти приставным шагом (приставляя одну ногу к другой), вовремя поддержать за руку, подбодрить.  В течение года дети в основном осваивают все предусмотренные упражнения в равновесии, значительно улучшаются качество движения и скорость его выполнения. Так, в начале года при ходьбе по гимнастической скамейке прямое положение корпуса, переменный шаг, самостоятельность в выполнении задания наблюдаются у 15% мальчиков и 54% девочек, в результате систематического упражнения почти все малыши уверенно и спокойно выполняют упражнение. Значительно увеличивается и скорость движения: в начале года расстояние 2 м по гимнастической скамейке мальчики в среднем проходят за 4,9 сек, девочки - за 5,8 сек, в конце года с этим заданием мальчики справляются в среднем за 2,8 сек, девочки - за 2,9 сек.  Упражнения в равновесии в первой младшей группе просты, но в какой-то мере однообразны, они требуют напряжения, внимания и сосредоточенности. Однако дети их выполняют с удовольствием, если занятия проводятся интересно в игровой форме, например, один раз малыши идут по дорожке, другой - по мостику, потом к мишке (зайке, кукле), шагают по кружочкам, из одного обруча в другой, по пенькам, нарисованным мет лом, или резиновым кружочкам и т. п. Это не утомляет детей, совершенствует движения.  **Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет.**  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 указаниями 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.  **Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет.**  Возрастной период детей от четырех до пяти лет характеризуется дальнейшим развитием разных форм двигательной активности, которая во многом обусловлена их достаточным запасом умений и навыков, хорошей пространственной ориентировкой, стремлением выполнять движения совместно, небольшими группами.  Дети пятого года жизни владеют в общих чертах всеми видами основных движений; они стремятся самостоятельно выполнять различные сочетания движений, достаточно сложные упражнения. Но зачастую им не удается выполнить их качественно и до конца.  Движения детей уже в этом возрасте носят произвольный и целеустремленный характер. Дети самостоятельно различают все основные виды движений, частично умеют выделять их отдельные элементы, пытаются обсуждать результаты своих действий, сопоставляя их с образцом.  Отличительной особенностью детей четырех-пяти лет является их познавательная активность и постоянное стремление к выполнению различных действий: расставлять и убирать пособия, имитировать образы животных, птиц и т. д. Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые формируют у них ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. В процессе выполнения двигательных заданий различной сложности дети пытаются прилагать волевые усилия: перепрыгивают через барьеры, пролезают под дугами, ходят по наклонному буму и т. д. У детей совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются такие физические качества, как быстрота движений, ловкость, координация, выносливость.  **Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет.**  На шестом году жизни ребенок осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).  **Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет.**  На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность. |

**1.2. Планируемые результаты освоения программы**

Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестации воспитанников. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребёнка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребёнку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обусловливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров, представленных ниже.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Возрастная группа | Планируемые результаты по образовательной области «Физическое развитие» |
| 1 | **Группа раннего возраста**  **2-3 года** | -сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку.  -ходят и бегают, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.  -умеют действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.  -умеют ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).  -умеют прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.  -сформированы представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать. |
| 2 | **Младшая группа**  **3-4 года** | Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:  - имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище  - владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;  - умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;  - умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;  - знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;  - соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.  Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):  - энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;  - проявляет ловкость в челночном беге;  - умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.  Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):  - 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;  - умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направлении;  - 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.  Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:  - принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;  - проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;  - проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;  - проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трёхколёсный велосипед);  - проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. |
| 3 | **Средняя группа**  **4-5 лет** | Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:  - знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;  - имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;  - знает части тела и органы чувств человека, и их функциональное назначение;  - сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;  - умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;  - имеет представление о составляющих здорового образа жизни.  Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):  - прыгает в длину с места не менее 70 см;  - может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;  - бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.  Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):  - ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;  - уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;  - умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;  - в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;  - ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;  - бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;  - чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.  Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:  - активен, с интересом участвует в подвижных играх;  - инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;  - умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр. |
| 4 | **Старшая группа**  **5-6 лет** | Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:  - имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;  - знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;  - имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;  - имеет представление о правилах ухода за больным.  Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):  - 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 лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;  - 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 на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.  Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):  - умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;  - выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;  - умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;  - ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;  - умеет кататься на самокате;  - умеет плавать (произвольно);  - участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.  Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:  - участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;  - проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;  - умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;  - проявляет интерес к разным видам спорта. |
| 5 | **Подготовительная**  **к школе группа**  **6-7 лет** | Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:  - имеет сформированные представления о здоровом образе жизни;  - об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.  Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):  – может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);  – мягко приземляться;  – прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);  – с разбега (180 см);  – в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;  – может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);  – бросать предметы в цель из разных исходных положений;  – попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;  – метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;  – метать предметы в движущуюся цель;  – ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;  – плавает произвольно на расстояние 15 м;  – проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.  Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):  - выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;  - умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй;  - соблюдать интервалы во время передвижения;  - выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;  - следит за правильной осанкой.  Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:  - участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):  - умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;  - проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;  - проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол). |

**Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы.**

Результатом реализации учебной рабочей программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников следует считать:

1. Ребенок овладевает основными культурными средствами, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности.

2. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

3. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, старается разрешать конфликты.

4. Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

5. Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.

6. У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, он вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

7. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

8. Открыт новому, то есть проявляет стремление к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе.

9. Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность

**Педагогическая диагностика**

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится воспитателем группы в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей), которую проводит квалифицированный специалист – педагог-психолог. Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей). Результаты психологической диагностики используются для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Объект**  **педагогической диагностики (мониторинга)** | **Формы и методы педагогической диагностики** | **Периодичность проведения педагогической диагностики** | **Сроки проведения педагогической диагностики** | **Длительность проведения педагогической диагностики** |
| Индивидуальные достижения детей в области «Физическое развитие» | Фронтальная Индивидуальная  Наблюдение | 2 раза в год | Сентябрь-Май | 1-2 недели |

**2. Содержательный раздел**

**2.1. Особенности образовательной деятельности по физическому развитию**

Занятия физической культурой – основная форма организации физвоспитания дошкольников. Физкультурные занятия во всех группах проводятся 3 раза в неделю (со средней группы 2 раза в зале, 1 раз на улице).

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает четыре возрастные ступени физического и психического развития детей:

1) ранний возраст (дети 2-3 лет);

2) дети 3-4 лет;

3) дети 4-5 лет

4) старший дошкольный возраст (дети 5-7 лет).

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в группе раннего возраста – 10 минут

- в младшей группе - 15 мин.,

- в средней группе - 20 мин.,

- в старшей группе - 25 мин.,

- в подготовительной группе - 30 мин.

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

**Основные цели и задачи**

 Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

 Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

 Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

 Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**2.1.1. Содержание образовательной работы**

**Интеграция образовательной области «Физическая культура» с другими образовательными областями.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Образовательная* область** | ***Задачи*** |
| **Социально-коммуникативное развитие** | Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.  Накопление опыта двигательной активности. |
| **Физическое развитие** | В части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья. |
| **Художественно-эстетическое развитие** | Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей. |
| **Речевое развитие** | Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования. |
| **Познавательное развитие** | В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности. |

**2.1.2 Модель физкультурно-оздоровительной деятельности.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Формы организации | Младший возраст | | | Средний возраст | Старший возраст | | | |
| *1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада* | | | | | | | | |
|  | 2-3 года | | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | | 6-7 лет | |
| 1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением | 10 минут ежедневно | | | | | | | |
| 1.2 Физкультминутки | Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут) | | | | | | | |
| 1.3 Игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно | | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | | Ежедневно | |
| 1.4. Гимнастика пробуждения | Ежедневно после сна | | Ежедневно после сна | Ежедневно после сна | Ежедневно после сна | | Ежедневно после сна | |
| 1.5 Закаливание: |  | | | | | | | |
| - воздушные ванны | Ежедневно после дневного сна | | | | | | | |
| - обтирание | Ежедневно после дневного сна | | | | | | | |
| - ходьба по массажным дорожкам | Ежедневно после дневного сна | | | | | | | |
| 1.6 Дыхательная гимнастика | Ежедневно | | | | | | | |
| *2. Учебные физкультурные занятия* | | | | | | | | |
| 2.1. Совместные занятия в спортивном зале | 2 раза в неделю по 10 минут | | 3 раза в неделю по 15 минут | 2 раза в неделю по 20 минут | | 2 раза в неделю по 25 минут | 2 раза в неделю по 30 минут | |
| 2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе |  | |  | 1 раз в неделю | | 1 раз в неделю | 1 раз в неделю | |
| *3.Спортивный досуг* | | | | | | | | |
| 3.1 Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно под руководством воспитателя | | | | | | | |
| 3.2 Спортивные праздники | - | | - | Летом 1 раз в год | | 2 раза в год | | 2 раза в год |
| 3.3 Досуги и развлечения | 1 раз в месяц | | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | | 1 раз в месяц | | 1 раз в месяц |
| 3.4 Дни здоровья | 1 раз в квартал | | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | | 1 раз в квартал | | 1 раз в квартал |
| *4. Совместная деятельность с семьей* | | | | | | | | |
| 4.1 Веселые старты | 2 раза в год | 2 раз в год | | 2 раз в год | 2 раза в год | | | 2 раза в год |
| 4.2 Консультации для родителей | Ежемесячно | | | | | | | |
| 4.3. Оздоровительные  мероприятия. | Согласно годовому планированию ДОУ. | | | | | | | |

**2.2 Содержание образовательной работы в группе раннего возраста (2-3 года)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни** | **Физическая культура** |
| Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека. | Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.  Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега.  Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом. Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места.  Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей. |

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

*Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

**Бег.** Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

**Катание, бросание, метание.** Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

*Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

*Подвижные игры*

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

**С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

**С подпрыгиванием.** «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».

**Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Заинька», «Флажок».

**2.3 Содержание образовательной работы в младшей группе (3 - 4 года)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни** | **Физическая культура** |
| Развивать умение различать и называть органы чувств, дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.  Дать представление о полезной и вредной пище.  Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.  Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.  Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. | Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.  Учить прыжкам с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места.  Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Учить ловить мяч двумя руками одновременно.  Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.  Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.  Учить кататься на санках.  Учить детей надевать и снимать лыжи.  Учить выполнять правила в подвижных играх.  Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.  Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.  Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. |

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

**Основные движения**

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

**Упражнения в равновесии.**

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

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в 23

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). Перекладывать 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.

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

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

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

**Подвижные игры**

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

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

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

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

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

**2.4 Содержание образовательной работы в средней группе (4 - 5 лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни** | **Физическая культура** |
| Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья.  Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.  Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.  Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».  Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.  Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.  Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. | Формировать правильную осанку.  Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.  Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).  В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.  Закреплять умение отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук.  Учить кататься на двухколесном велосипеде, ходить на лыжах скользящим шагом.  Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.  Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре.  Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.  Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. |

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

**Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. 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. 35

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 дpyr 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 цикличных 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.

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

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

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

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

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

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

**Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

**2.5 Содержание образовательной работы в старшей группе (5 - 6 лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни** | **Физическая культура** |
| Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.  Расширять представления о составляющих здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.  Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания, о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.  Формировать представления о правилах ухода за больным. Воспитывать сочувствие к болеющим.  Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.  Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. | Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.  Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.  Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.  Учить прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.  Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.  Учить ходить на лыжах, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой.  Учить элементам спортивных игр.  Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями.  Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.  Учить спортивным играм и упражнениям. |

**Основные движения**

***Ходьба и бег.*** Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом влево и вправо.

Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», врассыпную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках.

***Ползание и лазание.*** Совершенствовать умение ползать на четвереньках с опорой на колени и ладони; ползания по гимнастической скамейке на животе, на коленях, с опорой на колени и предплечья.

***Прыжки.*** Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Обучать прыжкам разными способами. Учить перепрыгивать предметы с места, перепрыгивать последовательно на двух ногах, перепрыгивать на двух ногах боком вправо и влево невысокие препятствия. Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах вперед и назад; прыгать через длинную скакалку.

***Катание, ловля, бросание.*** Закрепить и совершенствовать навыки катания предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками. Формировать умение отбивать мяч об пол на месте с продвижением шагом вперед, перебрасывать мяч друг другу и ловить его из разных исходных положений, разными способами, в разных построениях. 47

Ритмическая гимнастика. Совершенствовать умение выполнять физические упражнения под музыку в форме несложных танцев, хороводов, по творческому заданию педагога. Учить детей импровизировать под различные мелодии.

Строевые упражнения. Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, врассыпную. Обучать детей расчету в колонне и в шеренге «по порядку», «на первый, второй»; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы.

**Общеразвивающие упражнения**

Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса, учить разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову.

Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины, поднимать и опускать руки, стоя у стены, для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения.

**Спортивные упражнения**

Совершенствовать умение катать друг друга на санках, кататься с горки на санках, выполнять повороты на спуске, скользить по ледяной дорожке с разбега. Учить самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и с выполнением поворотов вправо и влево.

**Подвижные игры**

Формировать умение участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах, учить самостоятельно организовывать подвижные игры.

**2.6 Содержание образовательной работы в подготовительной группе (6 - 7 лет)**

|  |  |
| --- | --- |
| Представлений о здоровом образе жизни | Физическая культура |
| Расширять представления детей о рациональном питании, представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.  Формировать представления об активном отдыхе.  Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. | Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.  Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.  Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.  Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.  Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу.  Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.  Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.  Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.  Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.  Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве.  Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.  Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). |

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

**Основные движения**

**Ходьба**. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге

Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не **менее** 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса**. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты **в** кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

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

**Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

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

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

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

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

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

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

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

**Спортивные игры**

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

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

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

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

**Подвижные игры**

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

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

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

**С ползанием** и **лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

**2.7. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников**

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

**Функции взаимодействия**:

* Информирование
* Консультирование (образование родителей)
* Мониторинг (знакомство с семьей)
* Совместная деятельность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Формы взаимодействия** | | | |
| официальный сайт ДОУ  оформление информационных стендов, папок-передвижек  создание памяток  информационные листы  объявление-реклама  приглашение родителей на детские концерты и праздники  организация выставок детского творчества  родительские собрания  телефонная служба  фоторепортаж  день открытых дверей  открытые мероприятия воспитателей и специалистов | консультационный пункт  консультации, беседы (индивидуальные, групповые, тематические)  мастер-классы  Тренинги  памятки | встречи-знакомства (индивидуальные беседы)  Анкетирование | совместный труд (субботники)  совместные музыкальные и спортивные досуги, праздники  выставка детских работ  фотоальбом «Моя семья»  мини-музеи  конкурсы, выставки  проектная деятельность |

**Функции взаимодействия**

Информирование

Консультирование (образование родителей)

Мониторинг (знакомство с семьёй)

Совместная деятельность

**Содержание направлений работы с семьей по образовательной области «Физическая культура»**

Разъяснение родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентирование родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Информирование родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомство с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создание в детском саду условий для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

**Перспективное планирование работы с родителями.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Индивидуальные рекомендации и беседы | В течение всего учебного года |
| 2. | Консультации на родительских собраниях | В течение всего учебного года |
| 3. | |  |  | | --- | --- | | Наглядная информация – консультация на стендах:  - профилактика плоскостопия;  - «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику»;  - «Укрепляем мышцы спины пресса - формирование правильной осанки»  - «Закаливание детей – воздушные и солнечные ванны, водные процедуры»; |  | | В течение всего учебного года |

**3. Организационный раздел**

**3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка**

Программа в целях реализации ООП ДО предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.

7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

8. Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях.

9. Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и

индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей).

10.Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития.

11.Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности.

12.Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности; возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения.

13.Защита детей от всех форм физического и психического насилия.

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

1) обеспечение эмоционального благополучия через:

-непосредственное общение с каждым ребенком;

-уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

2) поддержку индивидуальности и инициативы детей через:

-создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;

-создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;

-недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях:

-создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

-развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;

-развитие умения детей работать в группе сверстников;

4) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:

-создание условий для овладения культурными средствами деятельности;

-организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;

-поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;

-оценку индивидуального развития детей;

5) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

**3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды**

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) соответствует требованиям ФГОС ДО и санитарно-эпидемиологическим требованиям. РППС обеспечивает реализацию Программы. РППС обладает свойствами открытой системы и выполняет образовательную, воспитывающую, мотивирующую функции. В МБДОУ имеются 1 спортивный зал, который оснащен необходимым спортивным оборудованием, атрибутами для спортивных игр и физических упражнений. Участок МБДОУ содержит объекты для спортивных и подвижных игр, имеется спортивная площадка. Спортивное оборудование участка и помещений безопасно, эстетически привлекательно. В группах созданы условия для самостоятельной двигательной активности детей, предусмотрена площадь, свободная от мебели и игрушек, наличие игрушек, побуждающих к двигательной игровой деятельности (мячи, обручи). Педагоги обеспечивают сменяемость игрушек, стимулирующих двигательную активность детей несколько раз в день.

**При организации РППС в физкультурном зале** инструктор ФК руководствоваться возрастными и психологическими особенностями воспитанников. Поэтому пространственная организация среды должна одновременно и обеспечивать безопасность, и стимулировать двигательную активность. Обстановка физкультурного зала уравновешивает эмоциональный фон каждого ребенка, способствует его эмоциональному благополучию.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид помещения** | **Основное предназначение** | **Оснащение** |
| **Спортивный зал** | - Утренняя гимнастика  - Образовательная деятельность  - Спортивные праздники  - Спортивные соревнования  - Спортивные мероприятия с Родителями | - Спортивное оборудование для прыжков, метания, равновесия, ползания и лазания  - детские тренажеры  - Шкаф для хранения пособий, атрибутов, спортивного инвентаря.  - Пианино.  - Музыкальный центр. |
| **Спортивная площадка** | Организованная образовательная деятельность по физической культуре, спортивные игры, досуговые мероприятия, праздники | - Спортивное оборудование.  - Оборудование для спортивных игр |
| **Центры двигательной активности в групповых помещениях** | Расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности | Оборудование для равновесия, для прыжков.  – Для катания, бросания, ловли.  – Для ползания и лазания.  – Атрибуты к подвижным и спортивным играм. |

**3.3 Материально-техническое обеспечение программы**

С целью осуществления образовательной деятельности по программе в МБДОУ созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;

2) выполнение организацией требований:

- санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;

- пожарной безопасности и электробезопасности;

- охране здоровья воспитанников и охране труда работн6иков МБДОУ.

Для занятий по физическому развитию детей функционирует оборудованный **спортивный зал, спортивная площадка**, большая территория МБДОУ с богатыми растительными насаждениями позволяет устраивать продолжительные тренировочные прогулки – образовательные терренкуры. В спортивном зале имеется необходимое спортивное оборудование: шведская стенка, гимнастические маты, мячи разной величины, большие тренажерные мячи, баскетбольные мячи, скакалки, обручи, кегли, скамейки, гимнастические палки, коврики для корригирующей гимнастики, баскетбольные кольца, коррекционные дорожки, балансир, детские тренажеры и пр. Для поднятия эмоционального настроения и выполнения музыкально-ритмических движений имеется пианино, музыкальный центр, игрушки, маски и шапочки для подвижных игр, игр-забав. Для развития двигательной активности на спортивном участке имеются дуги для лазанья и подлезания, кольцебросы, мишени, яма для прыжков и т.д.

Паспорт физкультурного оборудования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | наименование | количество | размер | Возраст/лет |
| 1 | Лестница | 4 | Высота 3,5 м | 3-7 |
| 2 | Лестница стремянка | 1 | Высота 1,4 м | 3-7 |
| 3 | Наклонные доски | 5 | Длина 2 м | 3-7 |
| 4 | Ребристая доска | 2 | Длина 2 м | 3-7 |
| 5 | Скамейка | 7 | Длина 2.5 м  Высота 20, 25, 30 см | 3-7 |
| 6 | Баскетбольный щит, корзина | 4 | Диаметр 40 см | 5-7 |
| 7 | Ленты разноцветные | 40 | Длина 40 см | 5-7 |
| 8 | Маты гимнастические | 3  1 | Длина 2м  Длина1,7 м | 3-7 |
| 9 | Фитболы | 4 | Диаметр 40-90 см | 5-7 |
| 10 | Обручи | 35 | Диаметр 65-40 см | 3-7 |
| 11 | Дорожка массажная | 1 | Длина 95 см | 3-7 |
| 12 | Дорожка «Волна» | 1 (8 деталей) | Длина 60 см | 3-7 |
| 13 | Туннель для лазания | 1 (4 детали) | Высота 40-75 см | 3-7 |
| 14 | Дуги деревянные | 5  2 | Высота 60 см  Высота 40 см | 3-7 |
| 15 | Стойки (оранжевые) | 12 | Высота 30cм | 3-7 |
| 16 | Бревна гимнастические | 3 | Длина 1 м  Высота 9 см | 3-4 |
| 17 | Кочки для ходьбы (набор) | 6 | Диаметр 33-21 см, высота 7, 12 см | 3-7 |
| 18 | Кольца гимнастические | 2 набора | Диаметр 15 см | 5-7 |
| 19 | Канат для ходьбы и перетягивания | 4 | Длина 3 м | 3-7 |
| 20 | Веревочная лестница | 2 | Высота 3 м | 5-7 |
| 21 | Тренажер «Наездник» | 1 |  | 5-7 |
| 22 | Тренажер «Беговая дорожка» | 1 |  | 5-7 |
| 23 | Тренажер «Бегущая по волнам» | 1 |  | 5-7 |
| 24 | Мешочки с песком | 50 | Вес 150-200 гр | 3-7 |
| 25 | Палки гимнастические | 30 | Длина 100-70 см | 3-7 |
| 26 | Флажки | 60 | Длина 28 см | 3-7 |
| 27 | Коврики для упражнений | 26 | Длина 70см  Ширина 65 см | 3-7 |
| 28 | Мячи маленькие (резиновые) | 25 | Диаметр 6-8 см | 3-7 |
| 29 | Мячи средние (резиновые) | 25 | Диаметр 10-12 см | 3-7 |
| 30 | Мячи большие (резиновые) | 21 | Диаметр 20-25 см | 3-7 |
| 31 | Мячи средние (с подкачкой) | 11 | Диаметр 10-12 см | 5-7 |
| 32 | Мячи баскетбольные | 9 | Диаметр 30-35 см | 5-7 |
| 33 | Кубики | 40 | Длина 6 см  Ширина 6 см | 3-7 |
| 34 | Кегли | 35 | Длина 20-25 см | 3-7 |
| 35 | Летающие тарелки | 13 | Диаметр 23 см | 4-7 |
| 36 | Гантели гимнастические | 44 | Длина 15 см | 5-7 |
| 37 | Балансир | 1 | Длина 50 см  Ширина 23 см | 5-7 |
| 38 | Ходули (плоские) | 4 пары | Длина 38 см  Ширина 12 см | 5-7 |
| 39 | Самокат | 2 |  | 6-7 |
| 40 | Скакалки | 31 | Длина 120-150 см | 5-7 |
| 41 | Ракетки для бадминтона | 24 | Длина 50 см | 5-7 |
| 42 | Воланчики для бадминтона | 18 |  | 5-7 |
| 43 | Корзины для метания(для бассейна) | 2 | Диаметр 25 см | 3-7 |
| 44 | Сетка волейбольная | 1 | Длина 5 м | 5-7 |
| 45 | Массаж еры ручные (деревянные) | 17 | Длина 120 см | 3-7 |
| 46 | Мячи набивные | 6 | Вес 800-1000 г | 6-7 |
| 47 | Набор физкультурный:  Доски для ходьбы  Палки  Следы (резиновые)  Крепления (стойки) для палок | 4  24  24  20 | Длина 82 см  Длина 70 см  Длина 23 см  Длина 13-26 см  Ширина 13 см | 3-7 |

**Учебно-методический комплект программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Физическое развитие детей третьего года жизни. Методическое пособие для реализации образовательной программы «Теремок» | Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова /Под ред. И.А. Лыковой,  Е.А. Сагайдачной |
| Физическая культура в детском саду: Младшая группа | Пензулаева Л.И. |
| Физическая культура в детском саду: Средняя группа | Пензулаева Л.И. |
| Физическая культура в детском саду: Старшая группа | Пензулаева Л.И. |
| Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа | Пензулаева Л.И. |
| Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет | Пензулаева Л.И. |
| Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет | Пензулаева Л.И. |
| Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет | Пензулаева Л.И. |
| Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет | Пензулаева Л.И. |
| Здоровый педагог- здоровый ребёнок. Учимся правильно дышать. Практическое руководство. (Серия «Современный педагог и семья») | Демидова В.Е., Сундукова А.Х |
| **Комплекты развивающих игр** | |
| Горки; лесенки; скамеечки; туннели; домики; игрушки-качалки; модульные сооружения различных форм, изготовленные из разнообразных материалов; верёвки; дорожки для ходьбы, задающие изменение направления движения; массажные дорожки и коврики с разным покрытием; «сухой бассейн»; мини-маты; трёхколёсные велосипеды; мини-стадионы. В группе: игрушки и материалы, развивающие мелкую и крупную моторику, в том числе: мячи разных размеров, в том числе массажные; кегли; обручи, кольца; игрушки, которые можно катать, толкать; разноцветные предметы различной формы для нанизывания; доски с пазами, крючочками, стержнями и молоточками; специальные приспособления (стенды, тренажёры), предназначенные для развития разнообразных движений кисти руки и пальцев (застёжки — молнии, пуговицы, петли, крючки, шнуровки и др.); коробки с разными крышками и прорезями, копилки. Оборудование и игрушки **для детской площадки:** песочница; скамейки; горка; качели; велосипеды; санки; игрушки для двигательной активности (мячи, тележки, игрушки для толкания); игрушки для игр в песочнице (ведёрки, формочки, лопатки, совочки); оборудование и игрушки для игр с водой в летнее время года (надувной бассейн, тазики для воды, плавающие игрушки, сачки и др.). | |

**3.4 Планирование образовательной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы образовательной деятельности** | **Варианты образовательной деятельности** | **Периодичность** |
| **организованная образовательная деятельность (занятия)** | Физическая культура |  |
| **Образовательная деятельность в ходе режимных моментов (совместная деятельность педагога с детьми** | |  |  | | --- | --- | | Утренняя//бодрящая гимнастика |  | | Гигиенические процедуры |  | | Ситуативные беседы при проведении режимных моментов |  | | Проблемные ситуации |  | | Праздник |  | | Физкультурный досуг |  | | День здоровья |  | | Неделя здоровья |  | | Прогулки | | | |  | | --- | | ежедневно | | ежедневно | | ежедневно | | ежедневно | | 1 раз в квартал | | 1 раз в месяц | | 3 раза в год | | 1 раз в год |   Ежедневно, 2 раза в день |
| **Самостоятельная деятельность детей** | |  |  | | --- | --- | | Игра | ежедневно | | Самостоятельная двигательная деятельность детей | | | ежедневно  ежедневно |

***Занятие тренировочного типа*,** которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

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

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

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

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

***Контрольно-проверочные занятия*,** целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на I0 м с хода, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

*Структура НОД по физическому развитию*

*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.

Согласно СаНПиН 1.2.3685-21, требования к организации образовательного процесса составляют:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста, не более | от 1,5 до 3 лет | 10 мин. |
| от 3 до 4 лет | 15 мин. |
| от 4 до 5 лет | 20 мин. |
| от 5 до 6 лет | 25 мин. |
| от 6 до 7 лет | 30 мин. |
| Продолжительность прогулок, не менее | для детей до 7 лет | 3 ч/день |
| Суммарный объем двигательной активности, не менее | все возраста | 1,0 ч/день |
| Утренняя зарядка, продолжительность, не менее | до 7 лет | 10 мин. |

**Режим двигательной активности воспитанников**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Виды и формы двигательной деятельности** | **Возрастные группы** | | | | | |
| Раннего возраста | Младшая | Средняя | Старшая | Подготовит. | |
| 2 – 3 года | 3 – 4 года | 4 – 5 лет | 5 – 6 лет | 6 – 8 лет | |
| **Организованные формы двигательной деятельности и длительность (в минутах)** | | | | | | | |
|  | **Физическая культура**  (3 раза в неделю) | **10** | **15** | **20** | **25** | **30** | |
|  | **Музыка**  (2 раза в неделю) | **10** | **15** | **20** | **25** | **30** | |
| **Совместные формы двигательной деятельности** | | | | | | | |
|  | **Утренняя гимнастика** (ежедневно) | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | |
|  | **Динамические перемены** (ежедневно) | Перерывы между занятиями – **не менее 10 минут** | | | | | |
|  | **Физкультминутка**  (в середине времени, отведённого на занятие) | **1-2** | **1-2** | **2-3** | **2-3** | | **2-3** |
|  | **Подвижные и спортивные игры и упражнения** на прогулке (ежедневно) | **5-10** | **10-15** | **15-20** | **25-30** | | **25-30** |
|  | **Прогулки (длительность в день)** | **180** | **180** | **180** | **180** | | **180** |
|  | **пешеходные экскурсии, образовательные терренкуры** | **-** | **-** | **1-2 раза в месяц 30-40 минут** | **1-3 раза в месяц 40 -60 минут** | | **1-3 раза в месяц 40 -60 минут** |
|  | **Индивидуальная работа по развитию движений** (ежедневно) | **3-5** | **5-6** | **6-8** | **8-10** | | **10-12** |
|  | **Бодрящая гимнастика**  (ежедневно, после сна) | **3-5** | **5-6** | **6-8** | **8-10** | | **10-12** |
|  | **Физкультурный досуг**  (1 раз в месяц) | **-** | **до 20 мин.** | **до 25 мин.** | **до 30 мин.** | | **до 40 мин.** |
|  | **Физкультурно-спортивный праздник** (2 раза в год) | **-** | **-** | **до 60 мин.** | **до 60 мин.** | | **до 60 мин.** |
|  | **Спортивные соревнования**  (4 раза в год) | **-** | **-** | **до 25 мин** | **до 30 мин.** | | **до 40 мин.** |
|  | **Дни здоровья** | проводятся 1 раз в квартал | | | | | |
| **Самостоятельная двигательная деятельность детей** (ежедневно) | | Под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей. | | | | | |

## 

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

**(Л.Н.Волошина, Т.В.Курилова Физическое развитие детей 3 года жизни)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | **Задачи** | | | **Вводная часть**  **2 мин** | **Основная часть** | | | |  |
| **ОРУ** | **Основные движения**  **6 мин** | | **Подвижные игры** | **Заключительная**  **Часть**  **2 мин** |
| **С е н т я б р ь**  Оздоровительные задачи: укреплять опорно-двигательный аппарат | | | | | | | | | |
| **1-2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | **Тема: «Поиграем с Петрушкой»**  Содействовать развитию основных движений: ползания, ходьбы. Воспитывать интерес к двигательным действиям с погремушкой. Развивать ловкость, быстроту. | | Петрушка приветствует детей:  Я веселая игрушка, а зовут меня Петрушка | | C одной погремушкой, стоя врассыпную возле ориентиров-погремушек | 1.«Поиграй с погремушкой»  2. «Покажи погремушку другу»  3.«Ножки шагают»  4.«Попрыгунчики»  5.«Собери погремушки Петрушке»  6.«Приползи к Петрушке» | | «Догонялки» | Ходьба за Петрушкой, сбор погремушек, поощрение успехов детей  Стр-19-20 |
| **3-4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | **Тема: « В гости к Матрешке»**  Обогащать и развивать двигательный опыт ребенка (ходьба в рассыпную, по доске, прыжки на двух ногах с продвижением). Развивать ориентировку в пространстве. Формировать навыки безопасного поведения в подвижной игре, воспитывать интерес к двигательным действиям | | Ходьба и бег врассыпную с погремушками в руках | | По 2 погремушки,  зрительные ориентиры-матрешка,  гимнастическая доска | 1.« Погремушки вверх»  2.« Положи погремушку»  3.«Покажи погремушку»  4.«Попляши»  5.«Пройди по мостику»  6.«Прыгни к погремушке» | | « В гости к Матрешке» | Ходьба за Матрешкой, сбор погремушек, поощрение успехов детей  Стр 21-22 |
| **О к т я б р ь**  Оздоровительные задачи: укреплять здоровье, формировать здоровое поведение. Создание психоэмоционального комфорта | | | | | | | | | |
| **1-2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | **Тема: « В гостях у белочки и зайчика»**  Осваивать технику метания, развивать умение прыгать на двух ногах. Содействовать развитию координации движений и физических качеств. Воспитывать устойчивый интерес к движениям, умение действовать в коллективе сверстников. | Ходьба и бег врассыпную | | | С шишкой, стоя врассыпную возле ориентиров | 1.«Передай шишку»  2.«Повернись»  3.«Приседай»  4.«Попрыгунчики»  5.«Метатели»  6.«Перепрыгнем через ручеек» | | « Догоните шишки» | сбор шишек, поощрение успехов детей  Стр 23-24 |
| **3-4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | **Тема: « Подарки»**  Развивать технику бега, изменяя способы его выполнения, лазание по гимнастической стенке приставным шагом. Развивать координационные способности, внимание, память. Поддерживать интерес к двигательной деятельности с природным материалом | Игра « К шишке»  «Найди себе елочку» | | | С 2-мя шишками, стоя врассыпную возле ориентиров | 1.« Шишки вверх»  2.«Колобок»  3.«Положи шишки»  4.«Вокруг шишек»  «Достань шишку» | | «Беги к шишке»  «Достань шишку»  «Будь внимательным» | сбор шишек, поощрение успехов детей  Стр 25-26 |
| **Ноябрь**  Оздоровительные задачи: Обращать внимание на положение головы, осанку. Создавать условия для гармоничного физического развития. | | | | | | | | | |
| **1-2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | **Тема: « На прогулку в лес пойдем»**  Создавать условия для освоения техники ходьбы, бега, прыжков на 2-х ногах, ползания на четвереньках. Поддерживать проявление образной выразительности движений, воспитывать интерес к двигательным действиям. Развивать память и воображение. | | Ходьба и бег за педагогом | | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | 1. Дети хлопают в ладоши  2. Дети поворачиваются 2 раза в каждую сторону. Руки на поясе  3.Дети накланяются по 2 раза в каждую сторону. Руки на поясе  4.Дети топают ножкой. Руки на поясе. 4 раза  5. Дети подпрыгивают на 2-х ногах | | « Прятки» | Поощрение успехов детей  Стр 27-28 |
| **3-4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | **Тема: « В гости в деревню»**  Учить бросками мяча 2-мя руками из-за головы, упражнять в ползании. Развивать внимание, воображение, координационные способности. Воспитывать доброжелательное отношение к участникам игры, устойчивый интерес к движениям | | « Поездка в деревню»  «Паровозик чух-чух» | | Гимнастические палки 40 см, зрительные ориентиры | 1. Поднимают руки вверх и опускают вниз, как крылышки цыплят.  2.Показывают рога «забодаю».  3. Приседают-5 раз  4. Прыжки на двух ногах 8-10 раз | | « Лошадки»  «Угадай кто кричит» | Дети возвращаются «на поезде» в группу  Стр 29-30 |
| **Декабрь**  Оздоровительные задачи: Укреплять опорно-двигательный аппарат. Создавать условия для полноценного физического развития | | | | | | | | | |
| **1-2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | **Тема: « Подарки от Маши»**  Обеспечить условия для развития ходьбы, пролезания, прыжков, инициировать преодоление препятствий разными способами. Развивать ориентировку в пространстве. Формировать навыки безопасного поведения в подвижной игре ,двигаться, не наталкиваясь друг на друга, воспитывать интерес к двигательным действиям. | | Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Ходьба между платочками за Машей | | Платочки на каждого ребенка, зрительные ориентиры | 1. Взмахнуть руками вверх-вниз« Дует сильный ветер» 5-7 раз  2. «Поиграем в прядки» Стоя, ноги врозь, платочек держать двумя руками за уголки, руки внизу. Наклон вперед, платочек перед лицом, спрятались от Маши, опустить платок 4-6 раз  3. «Зонтик»  Присесть платок опустить на голову-спрятались от дождя, выпрямиться, платок опустить, сказать: « Нет дождя» 5 раз  4. « Не урони»  Сидя, платок на коленях, руки-упор с боков. Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать 2-3 раза  5. «Прыг-скок»-прыжки на месте 6-8 раз  6. «Пройди по мостику и пролезь в обруч» | | « Солнышко и дождик» | Поощрение успехов детей  Стр 31-32 |
| **3-4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | **Тема: «Мишенька-медведь»**  Развивать ориентировку в пространстве. Формировать навыки безопасного поведения в подвижной игре ,двигаться, не наталкиваясь друг на друга, воспитывать интерес к двигательным действиям. | | Ходьба парами, бег друг за другом . Игровое упражнение « Платочек вверх поднимается» | | Платочки на каждого ребенка, зрительные ориентиры | 1. « Покажи платочек Мише» Платочек вперед, сказать- «вот», опуская, сказать»вниз»-5 раз  2.» Наклонись».  Сидя, ноги врозь, платок вверх. Наклониться вперед, платок к коленям. 4-6 раз  3. « Спрячемся от Мишки»  Стоя ноги врозь, платок на полу. Присесть перед платком, взять его в руки, поднять перед лицом-спрятались от Мишки, положить платочек, выпрямиться-показались. 5раз  4. «Попрыгай» 6-8 раз  5. «Вокруг платочка». Ползание на четвереньках вокруг платочка.3 раза  6. « Брось шишку на платочек» 2-3 раза | | « Дети и  медведь» | Ходьба с остановкой по сигналу. Сигнал- Мишка показывает красный флаг.  Поощрение успехов детей  Стр 33-34 |
| **Январь**  Оздоровительные задачи: Укреплять опорно-двигательный аппарат. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата. | | | | | | | | | |
| **1-2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | **Тема: « Мчится поезд во весь дух»**  Формировать умение управлять движениями в разных условиях (ходьба, ползание по скамейке). Содействовать развитию физических качеств: координации, силы, ловкости. Формировать личностные качества: инициативу, активность. | | Воспитатель предлагает отправиться в путешествие на поезде и занять места в вагонах.  Чух-чух,чух,чух  Мчится поезд во весь дух  Паровоз пыхтит,-Торопись,-гудит,-Тороплюсь,  Тороплюсь, Тороплюсь,  Дети садятся на скамейки, держатся руками за сиденье, топают ногами, высоко поднимая колени. Остановка-дети ходят и бегают врассыпную | | Скамейки | 1. «Прятки»  Сидя на скамейке, руки спрятать за спину. Показать руки воспитателю, протянуть их вперед и снова спрятать. 5-7 раз  2. « Подними и опусти»  Сидя на скамейке, держаться за сиденье с боков. Выпрямить ноги, слегка приподняв. 4-6 раз  3. «Неваляшки»  Сидя на скамейке, руки на поясе. Слегка наклоняться вправо-влево. 6-раз  4. «Ку-ку»  Сидя поперек скамейке, держаться за сиденье с боков. Наклон вперед, посмотреть по скамейку, выпрямиться. 3-4 раза.  5. « Прыг скок»  6. «Топ-топ»  Проползти по скамейке. | | « Поезд» | Игра « Кто тише»  Поощрение успехов детей  Стр 35-36 |
| **3-4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | **Тема: «Веселое путешествие»**  Закрепить построение в круг, в два круга, перешагивание через предметы, О.Д. в измененных условиях. Развивать координацию движения, внимание, ориентировку в пространстве, мелкую моторику рук, развивать творческие способности. Формировать потребность в двигательной активности, вызвать у детей интерес к игровой деятельности. | | Игра «Карусель» | | 2-мя ленточками, зрительные ориентиры | 1. «Растем»  Стоя, ленточки внизу, ленточки вперед, ленточки вниз.4-5 раз  2. « Поиграем с ленточкой»  Стоя, ноги узкой дорожкой, ленточки внизу, пружинка, взмах одной рукой верх, другой назад.4-5 раз  3. « Наклонись»  Сидя, ноги врозь, руки перед собой, наклон вперед, ленточками коснуться носков ног. 5-6 раз.  4. Спрятали ленточки»  Стоя, узкая стойка, ноги врозь, ленточки внизу, присесть, ленточки спрятать назад. 5-6 раз  5. « Прыг- скок»  6. « Не наступи»  Перешагивание через ленточки вперед-назад. 5-6 раз | | « Бабочки»  « Допрыгни до ленты»  «Солнышко и дождик» | Игра «Найди ленточку»  Поощрение успехов детей  Стр 37-38 |
| **Февраль**  Оздоровительные задачи: Укреплять опорно-двигательный аппарат . Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата. | | | | | | | | | |
| **1-2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | **Тема: « Так-палка, а так-лошадка»**  Создавать условия для развития ходьбы, ползания, прыжков в измененных условиях, развивать ориентировку в пространстве, воображение, двигательное творчество. Формировать навыки безопасного поведения в подвижной игре «Лошадки», воспитывать интерес к двигательным действиям с палками. | | Ходьба змейкой.  Ходьба врассыпную | | Гимнастические палки, зрительные ориентиры | 1. « Штанга»  Палку поднять вперед, опустить вниз. 4-6 раз  2. «Прокати»  Сидя, ноги врозь, палка на бедрах, хват руками сверху, Наклониться вперед, катить палку дальше вперед, затем обратно. 5-7 раз  3. « Палку хватай, падать не давай»  Стоя, палка вертикально в полусогнутых руках перед грудью. Переставляя руки вверх-вниз, перехватывать палку. 4 раза  4. « Походим»  Палка вертикально, одна рука держит ее. Ходьба вокруг палки. 3 раза  4. « Попрыгунчики»  « Перешагни» 3-4 раза  5. « Проползи по дорожке» 3-4 раза  6. « Прыгни через палочку» 3-4 раза | | « Лошадки» | Игра на внимание « Где звенит колокольчик»  Поощрение успехов детей  Стр 39-40 |
| **3-4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | **Тема: « Строители»**  Закрепить умение выполнять построение в круг по зрительному ориентиру и взявшись за руки, перешагивать через предметы, совершенствовать двигательные навыки(ходьба, бег, прыжки через предметы). Развивать координацию движения, точность, глазомер, внимание, ориентировку в пространстве, мелкую моторику рук, творческие способности.  Формировать потребность в двигательной активности, вызвать у детей интерес к игровой деятельности. | | Во время ходьбы дети ритмично ударяют кубик о кубик | | По 2 кубика на каждого ребенка, корзина, флажок, мячи, игрушки | 1. « Строим дом»  Кубики у пояса, кубики вперед, вверх, вперед. 5 раз  2. « Молоток и гвозди»  Сидя, ноги врозь, кубики у плеч. Поворот вправо, кубики вперед, постучать молотком по гвоздю, вернуться . 3 раза  3. « Отдыхаем»  Лежа на животе, прямые руки вытянут. Развести руки в стороны, посмотреть вперед, вернуться  4. «Подъемный кран»  Сидя, упор руками сзади, ноги прямые вместе, кубики на полу сбоку возле стоп. Поднять, перенести ногу через кубик, вернуться. 5 раз  5. «Дом готов»  Прыжки вокруг кубиков. 8-10 шагов  6. « Перепрыгни»  Прыжки на 2-х ногах через кубики.3-4 раза  7. « Прокати мяч через воротики»  Катание мяча друг другу. Дети сидят напротив друг друга ,между ними ворота построенные из кубиков | | « Идем на парад» | Поощрение успехов детей  Стр 41-42 |
| **Март**  Оздоровительные задачи: Создание психоэмоционального комфорта. Укреплять опорно-двигательный аппарат . | | | | | | | | | |
| **1-2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | **Тема: « Весна пришла»**  Учить детей изменять технику выполнения ходьбы, бега, прыжков на2-х ногах. Обогащать и разнообразить двигательный опыт детей. Воспитывать активность, желание взаимодействовать в коллективе | | Ходьба и бег парами | | Разноцветные колечки, диаметром 1-12 см, по одному на ребенка, платок, цветные шнуры, скат | 1. Стоя, ноги врозь, колечко перед грудью. Топают то одной ногой, то другой. 3 раза  2. Колечко перед грудью. Наклониться вперед, посмотреть в колечко, выпрямиться. 4 раза  3. Стоя. Ноги врозь, колечко на голове, руки в стороны, делать полуприседание. 4 раза  4. Колечко перед грудью. Спрятать колечки за спину. 5 раз | | « Птички в гнездышках» | Игра « Собери колечки»  Поощрение успехов детей  Стр 43-44 |
| **3-4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | **Тема: « Кот и мыши»**  Закреплять в игровой форме основные виды движения(ходьба, бег, упражнения в подлезании), обогащать и разнообразить двигательный опыт детей. Развивать внимание, познавательную активность, воспитывать дисциплинированность и умение играть в детском коллективе. | | Знакомство с кошкой | | Платочки, фигурки мышей, и котов на каждого ребенка, игрушка кошка, игрушка мышка | « Поиграем с кошечкой»-сюжетное занятие | | « Кот и мыши» | « Прятки с платком»  Поощрение успехов детей  Стр 45-46 |
| **Апрель**  Оздоровительные задачи: Способствовать укреплению физического, духовного, социального здоровья. Содействовать становлению образа и чувства своего тела. | | | | | | | | | |
| **1-2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | **Тема: « Разноцветные косички»**  Инициировать преодоление препятствий разными способами. Учить детей ходить и бегать по ограниченной плоскости. Развивать координацию движений. Внимание. Ориентировку в пространстве, мелкую моторику рук, творческие способности. Формировать потребность в двигательной активности. Воспитывать выдержку, самостоятельность | | « Выполни задание»-ходьба и бег по узкой дорожке, выложенной из разноцветных косичек, ходьба с перешагиванием через косички | | Косички с петлями на конце. Палочки или карандаши | | 1. Косичка внизу, косичка вверх  5-6 раз  2. « Наклонись и улыбнись»  Наклон влево, наклон вправо. 5-6 раз  3. « Покажи косичку»  Косичка внизу, присесть, косичка перед собой. 5-6 раз  4. «Прыг-скок» 6 раз  5. «Пройди-не упади»  Приставной шаг. 3 раза  6. «Жучки»  Выполняют ползание, двигаясь между косичек. 2 раза | « Найди себе пару» | « Моталочка»  Поощрение успехов детей  Стр 47-48 |
| **3-4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | **Тема: «Мы-водители»**  Обогащать и разнообразить двигательный опыт детей, изменяя способы и характер выполнения ОРУ, прыжков, ходьбы. Воспитывать желание играть рядом и вместе | | Ходьба и бег друг за другом в медленном и быстром темпе с обручем в руках | | Маленькие обручи, гимнастическая скамейка, игрушка автобус | | 1. «Открой люк»  Обруч в опущенных руках. Поднять обруч вверх над головой, потянуться. Опуститься вниз 4-5 раз  2. « Посмотри в окошко»  Сидя ноги врозь, обруч в руках перед грудью. Наклониться вперед, коснуться обручем носков. 4-5 раз  3. « Отдыхаем»  Лежа на животе, обруч в обеих руках перед грудью на полу. Выпрямить руки вперед, обруч остается на полу, затем руки к груди. 3-4 раза  4. « Присядь»  5. « Машины едут»  Бег с обручем в руках  6. «Прыгни в обруч» 4-5 раз | « Такси» | « Найди автобус»  Поощрение успехов детей  Стр 49-50 |
| **Май**  Оздоровительные задачи: Способствовать укреплению физического и психологического здоровья. Создавать психо-эмоциональный комфорт. | | | | | | | | | |
| **1-2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | **Тема: « Курочка и желтые цыплятки»**  Закрепить подлезание под веревку левым-правым боком, перешагивание через веревку, приподнятую на 5 см, закрепит у детей знание геометрических фигур, совершенствовать ходьбу и бег по кругу. Развивать координацию движений, внимание, ориентировку в пространстве. Формировать потребность в двигательной активности, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласованность движения | | Ходьба и бег за другом, держась за большую веревку | | Большая веревка и косички по кол-во детей | 1. « Ну-ка покажи»  Веревка внизу. Поднять руки вперед, показать веревку, затем вниз 4-5 раз  2. «Большие»  Веревка вверх, затем вниз 4-5 раз  3. «Удержись»  Веревка внизу. Согнуть правую ногу в колене, веревку вперед 4-5 раз  4. «Ванька-встанька»  Веревка вверху. Присесть, веревку положить на землю. 5 раз  5. « Прыг-скок» 6-8 раз | | « Цыплята и наседка» | « Угадай чей голосок»  Поощрение успехов детей  Стр 51-52 |
| **3-4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | **Тема: « Мой веселый звонкий мяч»**  Формировать элементарные действия с мячом ( катание, подбрасывание мяча), совершенствовать технику ходьбы и бега. Формировать исследовательские действия, развивать физические качества. Воспитывать интерес к действиям с мячом | | Пробеги и пройди по коридору | | Кегли, мячи, колобок | 1.Мяч внизу, мяч вперед 5 раз  2. Мяч впереди в вытянутых руках, поворот вправо (влево)  4 раза  3.Мяч перед грудью, руки согнуты в локтях, наклон вперед, мяч вниз(поплясал) 4 раза  4.Мяч впереди в вытянутых руках. Поднимать колени 5раз  5. Прыжки на двух ногах 6 раз  6. Прокатывание мяча двумя руками вперед. 6-8 раз | | «Лови-бросай» | « Мяч-колобок в кругу»  Поощрение успехов детей  Стр 53-54 |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми младшей группы» Л. И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **ОРУ** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры** |
| 2—3 минуты | 12—15 минут | | | | | 2—3 минут |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Ходьба стайкой за инструктором  Игра «Пойдем в гости»  Бег обычной стайкой | | - | | 1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см)  2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) | «Беги ко мне» | Ходьба стайкой за мишкой. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. | Ходьба парами в стайке за инструктором  Бег парами в стайке за инструктором | | Без предметов | | 1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) | «Птички»  «Птичка прячется» | Игровое задание «Найдем птичку». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | Ходьба в колонне по одному, упражнение «Во­рона!» | | ОРУ  с мячом. | | 1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони». | «Кот и воробышки». | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. | Ходьба по кругу с поворотом по сигналу  Бег по кругу | | ОРУс кубиками | | 1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур  2.«Доползи до погремушки» | Быстро в домик | Игра «Найдем жучка». |
|  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **ОРУ** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры** |
|  | | | | | | | |
|  | **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограни­ченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогну­тые ноги в прыжках. | Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную. | | ОРУ  без предметов | | 1.Равновесие «Пойдем по мостику».  2.Прыжки. | «Догони мяч» | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | Ходьба и бег по кругу | | ОРУ  Без предметов | | 1.Прыжки из обруча в обруч.  2.«Прокати мяч». | «Ловкий шофер» | Игровое задание «Машины поехали в гараж». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «кры­лышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Куз­нечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». | | ОРУ  С мячом | | 1.Игровое упражнение «Быстрый мяч».  2.Игровое упражнение «Проползи — не задень». | «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в дру­гую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в дру­гую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный. | | ОРУ  со стульчиками | | 1.Ползание «Крокодильчики»  2.Равновесие «Пробеги — не задень» | «Кот и воробышки» | Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом». |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **ОРУ** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры** |
|  | | | | | | | |
|  | **НОЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу к бегу. | | Общеразвивающие упражнения с ленточками | | Равновесие «В лес по тропинке».  Прыжки «Зайки - мягкие лапочки». | Подвижная игра «Ловкий шофер». | Игра «Найдем зайчонка». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер | Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны . Ходьба и бег чередовании | | Общеразвивающие упражнения с обручем. | | 1.Прыжки «Через болото».  2.Прокатывание мячей «Точный пас» | Подвижная игра «Мыши в кладовой» | Игра «Где спрятался мышонок?». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону. | | Общеразвивающие упражнения | | 1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень».  2.«Проползи - не задень» | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании | | Общеразвивающие упражнения с флажками. | | 1.Ползание. Игровое задание - «Паучки».  2.Равновесие | Подвижная игра «Поймай комара».. | Ходьба в колонне по одному за «комаром». |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижные игры** |
|  | | | | | | |
|  | | **ДЕКАБРЬ** | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку  пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | | Ходьба и бег в колонне по одному  Ходьба врассыпную  бег врассыпную | Общеразвивающие упражнения с кубиками | 1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень».  2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки» | Подвижная игра «Коршун и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлени и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча | | Ходьба в колонне по одному  Ходьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат  2.Прокатывание мячей друг другу | Подвижная игра «Найди свой домик». | Ходьба в колонне по одному |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группи­роваться при лазании под дугу. | | Ходьба в колонне по одному  бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с кубиками. | 1.Прокатывание мяча между предметами  2.Ползание под дугу «Проползи — не задень» | Подвижная игра «Лягушки». | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ори­ентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опо­ре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: разбежаться по всему залу; пере­ход на ходьбу врассыпную, бег. | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».  2.Равновесие. «Пройдем по мостику». | Подвижная игра «Птица и птенчики».. | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика». |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | **Подвижные игры** |
|  | | | | | | |
|  | **ЯНВАРЬ** | | | | | | | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с платочками | 1. Равновесие «Пройди - не упади».  2.Прыжки «Из ямки в ямку». | | Подвижная игра «Коршун и цыплята». | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную старясь не задевать друг друга. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1.Прыжки «Зайки - прыгуны». | | Подвижная игра «Птица и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. |
|  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** | | |
| **ОРУ** | | **Основные движения** | | **ПИ** |
|  | | | | | | | | | |
|  | **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений  ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. | Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений. | | Общеразвивающие упражнения без предметов | | 1. Равновесие  2.Прыжки | Подвижная игра «Найди свой цвет». | Игра малой подвижности по выбору детей. | | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | Общеразвивающие упражнения с обручем. | | 1.Прыжки «Веселые воробышки».  2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». | Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». | Игра «Найдем воробышка». | | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола. | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную. | | Общеразвивающие упражнения с мячом. | | 1.Бросание мяча через шнур двумя руками, | Подвижная игра «Воробышки и кот». | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. | | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать  лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии | Построение в одну шеренгу, в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу переход на ходьбу врассыпную, затем на бег  Ходьба и бег врассыпную в чередовании. | | Общеразвивающие упражнения. | | 1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу».  2.Равновесие | Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки). | Игра «Найдем лягушонка». | | |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | | **Заключительная часть** | |
| **ОРУ** | | **Основные движения** | | **ПИ** | |
|  | | | | | | | | | |
|  | **МАРТ** | | | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. | | Общеразвивающие упражнения с кубиком | | 1.«Ровным шажком»  2.Прыжки «Змейкой» | Подвижная игра «Кролики» | | | Ходьба в колонне по одному |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | | Общеразвивающие упражнения. | | 1.Прыжки «Через канавку».  2.Катание мячей друг другу «Точно в руки». | Подвижная игра «Найди свой цвет». | | | Ходьба в колонне по одному |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | Общеразвивающие упражнения с мячом. | | 1.«Брось - поймай».  2.Ползание на повышенной опоре | Подвижная игра «Зайка серый умывается». | | | Игра «Найдем зайку?». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре | Ходьба и бег между предметами | | Общеразвивающие упражнения. | | 1.Ползание «Медвежата»  2.Равновесие | Подвижная игра «Автомобили». | | | Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж». |
|  | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **ОРУ** | | **Основные движения** | | **ПИ** |
|  | | | | | | | |
|  | **АПРЕЛЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба вокруг кубиков. Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега | | Общеразвивающие упражнения без предметов | | 1.Равновесие.  2.Прыжки «Через канавку». | Подвижная игра «Тишина». | Игра «Найдем лягушонка». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами. | | Общеразвивающие упражнения с мячом | | 1.Прыжки из кружка в кружок.  2.Упражнения с мячом. «Точный пас». | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени. | | Общеразвивающие упражнения. | | 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками  2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». | Подвижная игра «Мы топаем ногами». | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре. | Ходьба в колонне по одному. По заданию на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. | | Общеразвивающие упражнения с обручем. | | 1.Ползание «Проползи - не задень».  2.Равновесие «По мостику» | Подвижная игра «Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному. |
|  | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **ОРУ** | | **Основные движения** | | **ПИ** |
|  | | | | | | | |
|  | **МАЙ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | Общеразвивающие упражнения с платочком | | Равновесие  Прыжки через шнуры | Подвижная игра. «Мыши в кладовой». | «Где спрятался мышонок». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами | | Общеразвивающие упражнения с мячом. | | прокатывают мяч друг другу | Подвижная игра «Воробышки и кот». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке | Ходьба в колонне по одному  Ходьба и бег чередуются несколько раз. | | Общеразвивающие упражнения с флажками. | | Броски мяча вверх и ловля его двумя руками  Ползание по скамейке | Подвижная игра «Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии. | Ходьба в колонне по одному  бег врассыпную по всему залу | | Общеразвивающие упражнения. | | Лазание на наклонную лесенку  Ходьба по доске, положенной на пол | Подвижная игра «Коршун и наседка». | Ходьба в колонне по одному. |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И.Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **ОРУ** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | | | | | 2—3 минут |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании | Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.)  Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | Без предметов | | 1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя  2. Прыжки | «Найди себе пару» | Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны. | | ОРУ  С флажками | | 1. Прыжки «Достань до предмета»  2. Прокатывание мячей друг другу | «Самолеты». | Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур . | Перестроение в круг.  Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную | | ОРУ  с мячом. | | 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками  2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола | «Огуречик, огуречик ... ». | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Построение в три колонны.  Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» | | ОРУ  С обручами | | 1. Равновесие: ходьба по доске  3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед  2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. | «У медведя во бору». | Игра малой подвижности **«Где постучали?».** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **ОРУ** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | | | | | 2—3 минут |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | Ходьба в колонне по одному,. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) | | ОРУ собручем | | 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке | «Кот и мыши». | Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке , ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | | ОРУ  Без предметов | | 2. Прокатывание мячей друг другу  1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах | «Найди свой цвет!».  «Автомобили». | И.М.П.«Автомобили поехали в гараж» |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. | Ходьба с выполнением различных заданий | | ОРУ  Без предметов | | 2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами  1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч | «Ловишки» | Ходьба в колонне по одному |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски  Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг | | ОРУ  С мячом | | 1. Лазанье под дугу  2. Прыжки на двух ногах 3. 3.Подбрасывание мяча двумя руками | «У медведя во бору». | И.М.П. «Угадай, где спрятано». |

**Ноябрь.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков. | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке  2. Прыжки на двух ногах  3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками | Подвижная игра «Салки». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки». | Общеразвивающие упражнения  без предметов | 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий  2. Прокатывание мячей друг другу  3. Перебрасывание мяча друг другу | Подвижная игра «Самолеты». | Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление  ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с мячом | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени  3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни  4. Прыжки на двух ногах между предметами | Подвижная игра «Лиса и куры». | 3 часть. Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу | Общеразвивающие упражнения с флажками | 1. Ползание по гимн скамейке на животе  2. Равновесие - ходьба по гимн скамейке боком приставным шагом, руки на поясе  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени  3. Прыжки на двух ногах | Подвижная игра «Цветные автомобили». | Ходьба в колонне по одному. |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие | Ходьба и бег в колонне по одному  ходьба и бег врассыпную  по сигналу  перестроение в колонну | Общеразвивающие упражнения с платочком | 1. Равновесие  2. Прыжки через 4-5 брусков  3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами | Подвижная игра «Лиса и куры». | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». |
| Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Ходьба и бег в колонне по одному  . Построение в шеренгу. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1. Прыжки со скамейки  2. Прокатывание мяча между предметами  3. Бег по дорожке (ширина 20 см). | Подвижная игра «У медведя во бору». | Игра малой подвижности по выбору детей |
| Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную | Общеразвивающие упражнения. | 1.Перебрасывание мячей друг другу  2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи | Подвижная игра «Зайцы и волк» | Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?». |
| Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную | Обще развивающие упражнения с кубиками. | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке  3. Прыжки на двух ногах | Подвижная игра «Птички и кошка». | Ходьба в колонне по одному |

**Январь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами,  формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.  Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами  Ходьба в колонне по одному. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Равновесие-ходьба по канату  2. Прыжки на двух ногах  3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками | Подвижная игра «Кролики». | Игра малой подвижности «Найдем кролика!». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.  Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1.Прыжки с гимнастической скамейки  2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). | Подвижная игра «Найди себе пару». | Ходьба в колонне по одному. |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы,в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны | Общеразвивающие упражнения | 1. Равновесие  2. Прыжки через бруски  3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи  4. Прыжки через шнур,  5. Перебрасывание мячей друг другу | Подвижная игра «Котята и щенята». | Игра малой подвижности |
| Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.  в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. | Общеразвивающие упражнения на стульях. | 1.Прыжки из обруча в обруч  2. Прокатывание мячей между предметами  3.Прыжки на двух ногах  4. Прокатывание мячей друг другу  5. Ходьба на носках | «У медведя во бору». | Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет |
| Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу  в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с мячом | 1.Перебрасывание мячей друг другу  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках  1. Метание мешочков в вертикальную цель  3. Прыжки на двух ногах между предметами | «Воробышки и автомобиль». | Ходьба в колонне по одному. |
| Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами  в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге. | Ходьба в колонне по одному  Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному. | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке  2. Равновесие  1. Ползание по гим скамейке  2. Равновесие  3. Прыжки на правой и левой ноге | «Перелет птиц» | Ходьба в колонне по одному. |

**Март**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному  Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. | Общеразвивающие упражнения. | 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами  2. Прыжки через шнур справа и слева  1.Равновесие  2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку | Подвижная игра «Перелет птиц». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
| Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную  Упражнять в прокатывании мячей друг другу; | Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу | Подвижная игра «Бездомный заяц». | Ходьба в колонне по одному. |
| Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выпoлнeниeм задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке,  с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии. | ходьба и бег по кругу с выполнeниeм заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. | Обще развивающие упражнения с мячом. | 1.Прокатывание мяча между предметами  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе  3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».  4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове. | Подвижная игра «Самолеты». | Игра малой подвижности. |
| Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.  упражнять в лазании по гимнастической стенке | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться | Обще развивающие упражнения с флажками | 1. Ползание по гимнастической скамейке  2. Равновесие  З. Прыжки через 5-6 шнуров  4. Лазанье по гимнастической стенке  5.Ходьба по доске, лежащей на полу | Подвижная игра «Охотник И зайцы». | Игра малой подвижности «Найдем зайку». |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются | Общеразвивающие упражнения. | 1. Равновесие  2. Прыжки на двух ногах через препятствия | Подвижная игра «Пробеги тихо». | Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал». |
| Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитaтeля ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с кеглей. | 1.Прыжки в длину с места  2. Метание мешочков в горизонтальную цель  3. Метание мячей в вертикальную цель  4. Отбивание мяча одной рукой | Подвижная игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг. |
| Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Обще развивающие упражнения с мячом | 1.Метание мешочков на дальность  2. Ползание по гимнастической скамейке  3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м | Подвижная игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному. |
| Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. | Обще развивающие упражнения с лентами. | 1. Равновесие  2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч  3. Прыжки на двух ногах между предметами | Подвижная игра «Птички и кошка» | Ходьба в колонне по одному. |

**Май**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.  упражнять в прокатывании мяча между кубиками | Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения | 1. Ходьба по доске (ширина 15 см  2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров  3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками | Подвижная игра «Котята И щенята». | Игра малой подвижности. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего  Ходьба и бег врассыпную по всему залу. | Общеразвивающие упражнения с кубиком. | 1.Прыжки в длину с места через шнур  2. Перебрасывание мячей друг другу  3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). | Подвижная игра «Котята и щенята». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.  Прыжки через короткую скакалку | Ходьба в колонне по одному  бег врассыпную. | Обще развивающие упражнения с палкой | 1. Метание в вертикальную цель  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе  3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (<<по-медвежьи»).  4. Прыжки через короткую скакалку. | Подвижная игра «Зайцы и волк». | Игра малой подвижности «Найдем зайца». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.  в лазании на гимнастической стенке. | Ходьба в колонне по одному  бег в колонне по одному. | Обще развивающие упражнения с мячом | 1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове  2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева  1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее  2. Равновесие - ходьба по доске | Подвижная игра «У медведя во бору». | Ходьба в колонне по одному. |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми старшей группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | | **Основная часть** | | | | | | | | **Заключительная**  **часть** | |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | | **Основные движения** | | | | **Подвижные игры** |
| 2-3 | | 17-18 3-4 | | | | | | | |  | |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед; перебрасывание мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную, | | | ОРУ  Без предметов | | | 1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики  2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед,  3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах | | | «У кого мяч?».  «Ловишки» | Игра малой подвижности «У кого мяч?». | |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. | Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя | | | ОРУ  с мячом. | | | 1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах  2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками  3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). | | | «Сделай фигуру».  «Мы, веселые ребята». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при х. по шнуру. | Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному, на обычную х. | | | ОРУ  Без предметов | | | 1. Ползание по скамейке на ладонях и коленях  2. Ходьба по канату приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо.  3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, с хлопком | | | «Удочка».  «Быстро возьми» | Ходьба в колонне по одному. | |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа по сигналу ; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; прыжках с продвижением вперед. | . Ходьба в колонне по одному, в различном темпе; врассыпную ,перестроение в колонну по три | | | ОРУ  С гимнастической палкой | | | 1. Пролезание в обруч боком в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове  3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» | | | «Мы, веселые ребята». | Ходьба в колонне по 1 с выполнением упраж по сигналу (руки в стороны, руки вниз, руки за голову) | |
| **Октябрь** | | | | | | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. | | Построение в шеренгу; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин. | | | ОРУ  Без предметов | | | 1. 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры,   3. Бросание мяча двумя руками от груди | «Перелет птиц»  «Не попадись» | | | И.М.П «Найди и промолчи»  Ходьба в колонне по одному. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. | | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; | | | ОРУ  С большим мячом | | | 1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги  3. Переползание через препятствия  2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | «Не оставайся на полу».  «Ловишки». | | | И.М.П «У кого мяч?»  Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. | | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя | | | ОРУ  С малым мячом | | | 1. Метание мяча в горизонтальную цель  2. Лазанье  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи | «Удочка» | | | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках | | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два  Бег в колонне по два | | | ОРУ  С обручем | | | 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие  2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках  1. Пролезание | «Гуси-лебеди»  «Ловишки - перебежки» | | | И.М.П.  «Летает не летает»  И.М.П.  «Затейники» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ноябрь** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.  2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | Построение в шеренгу, проверка осанки,  Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную. | ОРУ  с малым мячом | 1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч». 6. «Не задень». | «Пожарные на учении».  «Мышеловка».. | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».  Игра малой подвижности «Угадай по голосу». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами  2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | ОРУ  с обручем | 1. Прыжки с продвижением вперед  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе  3. Отбивание мяча о землю  «Мяч водящему».  «По мостику | «Не оставайся на полу»  «Ловишки». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».  Игра малой подвижности «Затейники» |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 1.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии, ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами  2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную  Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную. | ОРУ  с большим мячом | 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед  2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке  3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках  1. «Перебрось и поймай».  2.«Перепрыгни - не задень» | Подвижная игра «Удочка»  «Ловишки парами». | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.  Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.  2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную  с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. между предметами, поставленными в один ряд,бег с преодолением препятствий  ходьба и бег в чередовании | ОРУ  с гимнастической палкой | 1. Лазанье — подлезание под шнур  2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета  3. Равновесие  1.«Кто быстрее».  2.«Мяч о стенку». | «Пожарные на учении»  «Ловишки-перебежки». | Игра малой подвижности «У кого мяч?».  Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Декабрь** | | | | | |
| Упражнять в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании на дальность. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами  руками из-за головы друг другу  Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с палкой | 1. Равновесие  2. Прыжки  3. Перебрасывание мяча двумя  1.«Кто дальше бросит».  2.«Не задень». | Подвижная игра «Кто скорее до флажка».  Подвижная игра «Мороз-Красный нос». | «Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом». |
| Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до цели, бросании в цель | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одномуПостроение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель | Общеразвивающие упражнения с флажками | 1. Прыжки  2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши  3. Ползание  1.«Метко в цель».  2.«Кто быстрее до снеговика».  3.«Пройдем по мостику». | Подвижная игра «Не оставайся на полу»  Подвижная игра «Мороз-Красный нос | Игра малой подвижности «У кого мяч?».  Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет». |
| Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании погим скамейке на животе и сохранении равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения | 1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе  3. Равновесие  1.«Метко в цель».  2.«Смелые воробышки | Подвижная игра «Охотники и зайцы» | Игра малой подвижности «Летает — не летает».  Ходьба между кеглями, |
| Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу,  в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.  разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; | Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу  По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону.  Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.  Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Лазанье  2. Равновесие  3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями  4. Бросание мяча о стену.  «Забей шайбу».  «По дорожке | Подвижная игра «Хитрая лиса».  Подвижная игра Мы, веселые ребята» | Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры** |
|  |  | | | | |  |
| **Январь** | | | | | | | | |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей ходить и бегать между предметами,; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. | Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположеные в шахматном порядке  Построение в колонну по 1, ходьба и бег в среднем темпе м\д предметами | | Общеразвивающие упражнения с кубиком | | 1. Равновесие  2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками  3. Метание  4.упражняются в ходьбе на лыжах  5.«Сбей кеглю» | IIодвижная игра «Медведи и пчелы  Подвижная игра «Ловишки парами». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».  Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.  повторить игровые упражнения с бегом и метанием. | Построение в шеренгу.  Перестроение в колонну по одному;  Ходьба по кругу вправо, бег по кругу  .. | | Общеразвивающие упражнения с лентами | | 1. Прыжки в длину с места  2. Проползание под дугами на четвереньках  3. Бросание мяча вверх.  4.«Кто быстрее».  5.«Пробеги — не задень». | Подвижная игра «Совушка». | Игра малой подвижности «Летает - не летает».  Игра малой подвижности «Найдем зайца». |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие  упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. | Ходьба в колонне по одному  бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.  Игра малой подвижности | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Ходьба по наклонной доске  2. Прыжки - перепрыгивание через бруски  3. Забрасывание мячей в корзину  4.«Точный пас»  5.«По дорожке» | Подвижная игра «Охотники и зайцы»  Подвижная игра «Мороз-Красный нос». | Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. | Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!» | Общеразвивающие упражнения с палкой. | Прыжки в длину с места  Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом  Лазанье  «Кто дальше».  «Кто быстрее». | Подвижная игра «Не оставайся на полу. | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.  Игра малой подвижности «Найдем следы зайца». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.  Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.  Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне. | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1. Метание мешочков в вертикальную цель  2. Подлезание под палку  3. Перешагивание через шнур  4.«Точно в круг».  5.«Кто дальше». | Подвижная игра «Мышеловка».  Подвижная игра «Ловишки-перебежки» | Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.  упражнять в прыжках и беге. | Построение в шеренгу,  ходьба в колонне по одному; переход на бег  ходьба врассыпную; построение  в колонны. | Общеразвивающие упражнения. | 1. Лазанье  2. Ходьба по гимнастической скамейке  3. Прыжки с ноги на ногу  4. Отбивания мяча в ходьбе  5.«Гонки санок».  6.«Не попадись».  7.«По мостику». | Подвижная игра «Гуси-лебеди».  Подвижная игра «Ловишки парами» | Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **МАРТ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу ; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, | Ходьба в колонне по одному  бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.  непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу. | Общеразвивающие упражнения с малым мячом. | 1. Равновесие  2. Прыжки из обруча в обруч  3. Перебрасывание мяча друг другу  1. «Пас точно на клюшку».  2.«Проведи — не задень». | Подвижная игра «Пожарные на учении».  Подвижная игра «Горелки | Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».  игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе, беге по кругу с изменением направления, врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.  Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить упражнения с прыжками, с мячом. | Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их. | Общеразвивающие упражнения | 1. Прыжок в высоту с разбега  2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой  3. Ползание на четвереньках между кеглями  1.«Поймай мяч».  2.«Кто быстрее». | Подвижная игра «Медведи и пчелы».  Подвижная игра «Карусель». | Эстафета с мячом  Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. | ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.  Ходьба в колонне по одному.  Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Ползание по гимнастической скамейке  2. Ходьба по гимнастической скамейке  3. Прыжки правым (левым) боком  1.«Канатоходец».  2.«Удочка». | Подвижная игра «Ловишки». | Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.  Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. | Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.  набивными мячами  Упражнение в беге на скорость | Общеразвивающие упражнения | 1. Метание мешочков горизонтальную цель  2. Подлезание под шнур  3. Ходьба на носках между  1.«Прокати и сбей».  2.«Пробеги - не задень». | Подвижная игра «Не оставайся на полу».  Подвижная игра Удочка | Игра малой подвижности «Угадай по голосу».  Эстафета с мячом. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Апрель** | | | | | |
| Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную  ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой | Общеразвивающие упражнения | 1. Равновесие  2. Прыжки из обруча в обруч  3. Метание в вертикальную цель  Игровые Упражнения.  1.«Ловишки-перебежки»  2.«Стой».  3.«Передача мяча в колонне». | Подвижная игра «Медведи и пчелы». | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу: «Сделай фигуру!»  Ходьба по одному за командой победителей. |
| Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Построение в шеренгу, ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами  Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами | Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой | 1. Прыжки через короткую скакалку  2. Прокатывание обруча друг другу  3. Пролезание в обруч  1.«Пройди — не задень  2.«Догони обруч».  3.«Перебрось и поймай» | Подвижная игра Ловишки-перебежки.  Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». | Ходьба в колонне по одному.  Игра малой подвижности «Кто ушел?». |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу, в беге врассыпную; закреплять И. П. при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии .Повторить бег на скорость; упражнения с мячом, с прыжками , с бегом. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; Х с перешагиванием через кубики, Б с перепрыгив через кубики  скамейке на носках | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель  2. Ползание по полу  3. Ходьба по гимнастической  1.«Кто быстрее».  2.«Мяч в кругу». | Подвижная игра «Удочка»  Подвижная игра «Горелки» | Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.  Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. |
| Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. | Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами  Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места | Общеразвивающие упражнения. | 1. Лазанье по гимнастической стенке  2. Прыжки через короткую скакалку  3. Ходьба по канату  1.«Сбей кеглю».  2.«Пробеги — не задень». | Подвижная игра «Карусель».  Подвижная игра «С кочки на кочку | Игра малой подвижности «Угадай по голосу».  Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой». |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. | Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.  Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой). | Общеразвивающие упражнения | 1. Равновесие  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  3. Бросание мяча  4. «Проведи мяч».  5. «Пас друг другу».  6. «Отбей волан» | Подвижная игра Мышеловка.  Подвижная игра «Гуси-лебеди». | Игра «Что изменилось?».  Ходьба в колонне по одному. |
| Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; в прокатывании обручей; упражнения с мячом и прыжками. | Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба и бег с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную,  бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой). | Общеразвивающие упражнения с флажками. | 1. Прыжки в длину с разбега  2. Перебрасывание мяча  3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи»  4. «Прокати — не урони».  5. «Кто быстрее».  6. «Забрось в кольцо». | Подвижная игра «Не оставайся на полу»  Подвижная игра «Совушка». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».  Ходьба в колонне по одному. |
| Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; пролезание в обруч, равновесии.  Упражнять в беге на скорость; в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить упр с бегом и прыжками. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.  скамейке боком приставным шагом | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя  2. Лазанье - пролезание в обруч правым  3. Ходьба по гимнастической | Подвижная игра «Пожарные на учении  Подвижная игра «Мышеловка». | Ходьба в колонне по одному.  Игра малой подвижности или эстафета с мячом. |
| Упражнять в ходьбе с замедлением и ускорением темпа; закреплять навык ползания по скамейке на животе; повторить Х с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Повторить П/И «Не оставайся на земле», упражнения с мячом. | Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».  кеглями | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе  2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи  3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!»  «Мяч водящему».  «Кто быстрее» | Подвижная игра «Караси и щука».  Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.  Ходьба в колонне по одному. |

**Формы подведения итогов реализации программы**

* показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
* показ открытых занятий и развлечений для родителей ДОУ;
* оформление педагогической диагностики;
* оформление фотовыставок (фотоотчётов) в течение года.

**3.5 Перечень литературных источников**

1. Волошина Л.Н., Курилова Т. В. Физическое развитие детей 3 года жизни. Издательский дом «Цветной мир»-Москва 2019.-80с

2.Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

3. Игры и развлечения детей на воздухе / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – М.: Просвещение, 1981. – 192с.

4. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 175с.

5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.

6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.

7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.

8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.

9. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение ,1979. – 96с.

10. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет.- М.: Мозаика – Синтез, 2008.

11. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 72с.

12. Наглядно-дидактические пособия

* Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».
* Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».
* Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».
* Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта