Рассмотрено

На заседании

Педагогического совета

Протокол №01 от 15.09.2020

Утверждаю:
заведующий МАДОУ
г. Мурманска № 93
_____ Е.А. Шалдыбина

Приказ 15.09.2020 № 156/1-ОД

Рабочая программа инструктора по физической культуре
Направление «Физическое развитие»
(для воспитанников с 2 до 7 лет)
Срок реализации до 5 лет
(до прекращения образовательных отношений)

Составители: инструктора
по физической культуре
Круглова А. И.
Зайцева А.И.

Мурманск
2020

СОДЕРЖАНИЕ

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи реализации программы по физической культуре

Направление «Физическое развитие»

1.3. Принципы построения программы по физической культуре

Направление «Физическое развитие»

1.4. Значимые для разработки рабочей программы характеристики. Особенности физического развития групп воспитанников общеразвивающей направленности и групп воспитанников с ОВЗ (дети с тяжелыми нарушениями речи, дети – инвалиды).

1.5. Целевые ориентиры по направлению «Физическое развитие»

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности в образовательной области «Здоровье» и «Физическая культура» по возрастным группам и воспитанников с ОВЗ (дети с тяжелыми нарушениями речи, дети – инвалиды).

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

2.3. Планируемые результаты освоения программы по возрастным группам и групп воспитанников с ОВЗ (дети с тяжелыми нарушениями речи, дети – инвалиды).

2.4. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с педагогическим коллективом, с семьями воспитанников.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Особенности организации режима дня и образовательного процесса

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Литература

Приложение 1. Перспективное планирование работы по Физическому развитию воспитанников: зал, улица, бассейн

Приложение 2. Перспективное планирование в летнее – оздоровительный период

Приложение 3. Перспективное планирование культурно – досуговой деятельности.

Приложение 4. Циклограмма деятельности инструктора по ФК

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

1. Федерального закона РФ от 29.12.2012г. №273- ФЗ «Об образовании в РФ»;

2.Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО),утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

4. О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения от 14.03.2000 №65/23-16

5. Устава МАДОУ г. Мурманск №93, утвержденного комитетом по образованию администрации г. Мурманска от 26.01.2017 № 127

6. Лицензией на осуществление образовательной деятельности от 27.01.2017 № 04-17

7. Образовательной программой МАДОУ г. Мурманска 93, утвержденной приказом заведующего от 15.09.2020 № 156/1-ОД

Программа направлена на:

1. Учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;

2. Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

3. Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Структура:

Программа разработана для детей 2-7 лет (до прекращения образовательных отношений) в группах общеразвивающей направленности и детей 5 - 7 лет (до прекращения образовательных отношений) групп воспитанников с ОВЗ (дети с тяжелыми нарушениями речи, дети – инвалиды).

С детьми старшего дошкольного возраста проводится 3 физкультурных занятия в неделю:

1 занятие в спортивном зале;

1 занятие физкультурно - оздоровительной направленности в бассейне с элементами ЛФК (по физкультурно - оздоровительной программе с элементами ЛФК для дошкольников при нарушениях опорно - двигательного аппарата).

1 занятие на улице, которое состоит из подбора подвижных игр на закрепление основных видов движений.

С детьми от 2 до 5 лет проводится 3 занятия в спортивном зале.

Содержание рабочей программы в соответствии с требованиями ФГОС ДО включает три основных раздела: целевой, содержательный, организационный.

Рабочая программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований ФГОС ДО (2.9. раздел II ФГОС ДО).

Рабочая программа направлена на организацию физического развития детей от 2 до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание и развитие. Организованные физкультурные занятия (детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бегает и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Физическая готовность – залог успешного обучения ребёнка в школе: учебный труд потребует от него крепкого здоровья, выносливости, способности к умственной и психической нагрузке.

Занятия физической культурой в детском возрасте призваны удовлетворять биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать возможность ребёнку ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Эффективность образовательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить последовательное, рациональное распределение программного материала. Предлагаемая система планирования физкультурных занятий включает в себя не только организованное, систематическое обучение физическим упражнениям, но и широкий спектр средств коррекционной работы с детьми по формированию правильной осанки, статического равновесия, упражнений на дыхание, на профилактику плоскостопия, а также средства, стимулирующие развитие эмоциональной сферы ребёнка. Планирование определяет систему работы по физическому воспитанию на учебный год, то есть является перспективным, а также отвечает требованиям текущего планирования.

1.2. Цель и задачи рабочей программы по физическому культуре, направление «Физическое развитие».

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

1.Развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

2.Накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

3.Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.3. Принципы построения программы по физическому культуре, направление «Физическое развитие».

1.Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

2.Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3.Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4.Поддержка инициативы детей в различных видах двигательной деятельности;

5.Сотрудничество Организации с семьей;

6.Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства;

7.Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

8.Учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Значимые для разработки рабочей программы характеристики воспитанников.

С воспитанниками от 1,5 до 2 лет физическое развитие детей осуществляет педагог, работающий на группе.

группа	**возраст**	**Количество групп**	**направленность**
Группа раннего возраста	с 2 лет до 3-х лет	1	общеразвивающая
Младшая группа	с 3-х лет до 4-х лет	3	общеразвивающая
Средняя группа	с 4-х лет до 5-ти лет	3	общеразвивающая
Старшая группа	с 5-ти лет до 6-ти лет	2	общеразвивающая
Подготовительная группа	с 6-ти лет до 7-ми лет	2	общеразвивающая
Логопедическая	с 5-ти лет до	1	компенсирующая

группа	6-ти лет		
Логопедическая группа	с 6-ти лет до 7-ми лет	1	компенсирующая

Особенности развития двигательной сферы воспитанников

Особенности физического развития воспитанников раннего возраста.	
2 - 3 года	В этом возрасте детей можно и нужно приучать к простым физическим упражнениям, приобщать к спорту, развивать мелкую и общую моторику во время подвижных игр. Возраст от двух до трех в психологии называют «ходячим детством». Важнейший двигательный навык этого периода — ходьба. Двигается ребенок пока что неуклюже, поскольку его координация движений еще далека от совершенства. Он делает широкие шаги (один шаг ребенка — это половина шага взрослого), поднимает руки в стороны, чтобы держать равновесие, переваливается, как уточка, быстро набирает скорость, но пока что не справляется с «тормозами». Центр тяжести малыша смещен вверх. Это связано с тем, что у ребёнка слишком длинное туловище и руки, но относительно короткие ноги. Примерно к трем годам пропорции тела выравниваются и приближаются к пропорциям тела взрослого человека. К этому же времени малыш с легкостью осваивает двигательные навыки: бег, прыжки, смена направления движения, повороты, ходьба задом, подъем по лестнице и т. д.
Особенности физического развития воспитанников младшего возраста.	
3 - 4 года	Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол). Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек.,неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит

	теннисный мяч с расстояния 1 м.
5 - 6 лет	Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом. Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы, наблюдается и незавершенность строения стопы. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Развитие устойчивого равновесия зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту. Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют

	«возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.
Особенности физического развития воспитанников старшего возраста.	
6 - 7 лет	Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т.д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.
Особенности физического развития воспитанников старшего дошкольного возраста с ОВЗ (воспитанники с тяжелыми нарушениями речи (далее - ТНР), дети – инвалиды).	
Воспитанники с тяжелыми	Физическое развитие воспитанников с ОНР имеет свои особенности. Дети с ОНР быстро утомляются, при выполнении

нарушениями речи – общее недоразвитие речи (Далее – ОНР).	двигательных заданий часто возникают непроизвольные лишние движения, наблюдается поверхностное и неритмичное дыхание, проявляются нарушения общей моторики. Снижен объем памяти и внимания. Часто дети не умеют прыгать, приседать. Затруднена координация движения рук и ног при разучивании игр и основных видов движений. У дошкольников с ОНР наблюдается снижение процессов восприятия и внимания; возможны неадекватные эмоциональные проявления во время двигательной активности. Наблюдаются нарушения эмоционально-волевой сферы во время проведения игр и эстафет.
Воспитанники с ОВЗ (дети – инвалиды).	При поступлении в ДОУ воспитанников с ОВЗ (дети – инвалиды) разрабатывается совместно с педагогами, специалистами индивидуальный план, образовательный маршрут коррекционно – развивающей работы. Вносятся изменения в рабочую программу. Содержание, организация и методика проведения физической деятельности с воспитанниками групп с ОВЗ определяются, характером нарушений в развитии ребенка.

1.5. Целевые ориентиры по направлению «Физическое развитие»

Согласно требованиям ФГОС ДОО результаты освоения Программы сформулированы в виде целевых ориентиров, которые представляют собой возрастной портрет ребенка раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования). Целевые ориентиры, на этапах освоения программы:

Дети до 3- лет:

- стремиться к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого
- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и др.)

Дети до 7- лет:

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

Согласно ФГОС ДОО целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), а освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Достижения воспитанников на каждом этапе освоения программы

К концу года дети умеют:

2-3 года: ходить и бегать, не наталкиваясь; прыгать на двух ногах, а месте и с продвижением;

брать, держать, переносить, класть, катать, бросать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, переползать через бревно, лежащее на полу; влезать на лесенку-стремянку и слезать с нее.

3-4 года: ползать на четвереньках по прямой (3-6 м); ползать между предметами не задевая их; ползать по ограниченной поверхности (доске положенной на пол), и

вокруг предметов; ползать по скамейке на четвереньках; ползать по наклонной доске; подлезать под скамейку (прямо и боком);
подлезать под дуги, верёвку (h= 40см); перелезать через бревно; лазать по гимнастической стенке приставным шагом и слезать с неё (h= 1,5м);
4-5 лет: ползать на четвереньках (до 10м) между предметами; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезать под препятствия прямо и боком; пролезать между рейками лестницы, оставленной боком; лазать с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице; лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин (h=2м) чередующимся шагом; при лазанье переходить с пролёта на пролёт приставным шагом вправо, влево;
5-6 лет: ползать на четвереньках змейкой между предметами, под дугами, между перекладинами,
поставленной на бок лестницы; ползать на четвереньках по скамейке, толкая головой набивной мяч; ползать на четвереньках в прямом направлении, толкая головой набивной мяч; ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; ползать по гимнастической скамейке, опираясь на стопы и ладони; ползать на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки и с подлезанием подними; ползать по гимнастической скамейке на предплечьях и коленях;
ползать на четвереньках по горизонтальной и наклонной доске (угол наклона 15-20градусов);
подлезать под веревку, палку правым, левым боком, пролезать в обруч, перелезать через бревно,
гимнастическую скамейку; лазать по гимнастической скамейке с переходом на другой пролет испускаться вниз; лазать по гимнастической стенке в сочетании со спуском по наклонной доске;
6-7 лет: ползать по гимнастической скамейке на животе и спине подтягиваясь руками; ползать по-
пластунски по полу; ползать по гимнастической скамейке на четвереньках назад; подлезать под дугу и обруч разными способами (прямо и боком) высота 40-50 см.; лазать по гимнастической
лестнице с переходом на другой пролет, спускаться вниз (вправо, влево); лазать по гимнастической
лестнице приставным и чередующимся шагом; передвигаться вперёд с помощью рук и ног, сидя на бревне.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в образовательной области «Здоровье» и «Физическая культура».

Содержание области «Физическая культура» предусматривает решение ряда специфических задач:
– развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации);
– накопление и обогащение двигательного опыта у детей;

– формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содержание образовательной области **«Здоровье»** направлено на достижение цели
- формирования культуры здоровья детей через решение следующих задач:
– сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
– воспитание культурно-гигиенических навыков;
– формирование первичных представлений о здоровом образе жизни.

Вышеперечисленные задачи двух образовательных областей в конечном итоге призваны обеспечить формирование у ребёнка потребности бережно относиться к своему
здоровью, т. е. вести здоровый образ жизни.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Виды двигательной активности:

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

комплексы утренней гимнастики
комплексы физкультминуток
план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп
комплексы упражнений на развитие физических качеств
комплексы дыхательных упражнений
гимнастика для глаз и т. п.

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

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

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

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в

пространстве и др.), но и способствуют развитию чувства коллективизма, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Интеграция образовательных областей

Содержание программы обеспечивает развитие личности и способностей воспитанников в различных видах деятельности. Рабочая программа построена с учетом принципа взаимодополнения с другими образовательными областями в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей.

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

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

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

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

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

2.2. Содержание образовательной деятельности в образовательной области «Здоровье» и «Физическая культура» по возрастным группам.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Возрастная группа	Задачи
Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)	Формировать у детей 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.
Вторая младшая	1. Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос,

группа (от 3 до 4 лет)	уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. 2. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. 3. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. 4. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. 5. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. 6. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. 7. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
Средняя группа (от 4 до 5 лет)	1. Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). 2. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. 3. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». 4. Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). 5. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. 6. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.
Старшая группа (от 5 до 6 лет)	1. Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). 2. Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. 3. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. 4. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. 5. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

	6. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. 7. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. 8. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	1. Расширять представления детей о рациональном питании (объем ищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). 2. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. 3. Формировать представления об активном отдыхе. 4. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. 5. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Задачи

Возрастная группа	**Основные виды движений**	**Подвижные игры**
Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)	Цели и задачи основных видов движений: *Ходьба и бег.* Развивать чувство ритма и темпа, слаженности движений во время ходьбы и бега. Учить детей ходить и бегать, свободно не шаркая ногами, не опуская головы. Приучать действовать совместно. При освоении ходьбы и бега происходит: -укрепление мышц туловища, спины и живота -тренировка мелких мышц стопы -формирование правильной осанки -развитие координации движений рук и ног -развитие ловкости, быстроты, выносливости. *Прыжки.* Учить прыгать легко, на носочках, взмахивать руками, сохранять определенное положение корпуса и головы, мягко приземляться. При прыжках происходит: -укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища -тренировка глазомера -тренировка координации движений -развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы. Ползание и лазанье. Учить детей свободно подлезать под препятствие, не касаясь ее, лазать по гимнастической лестнице свободным шагом. При ползании и лазанье происходит: -развитие гибкости позвоночника -укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей. Метание, катание, бросание и ловля мяча.	1.Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. 2.Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). 3.Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

	Упражнять в метании на дальность и в цель, удовлетворять потребность в катании, бросании, перекидыванию, добиваться результатов в ловле мяча. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит: -укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей -развитие глазомера, меткости -развитие координации движений -развитие ловкости, ритмичности и точности движений. *Равновесие.* Упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Упражняясь в равновесии развивается: чувство равновесия, вестибулярный аппарат,собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость. *Построения и перестроения*. -Учить свободному построению, построению в круг, в колонну и шеренгу по зрительным ориентирам. *Психофизические качества.* -Развивать психофизические качества. -Воспитывать самостоятельность, смелость при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.	
Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)	**Цели и задачи основных видов движений:** *Ходьба и бег.* -Развивать разнообразные виды движений. -Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног. -Приучать действовать совместно. При освоении ходьбы и бега происходит: укрепление мышц туловища, спины и живота, тренировка мелких мышц стопы, формирование правильной осанки, развитие координации движений рук и ног, развитие ловкости, быстроты, выносливости. *Прыжки.* -Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на мест и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места. При прыжках происходит: укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища, тренировка глазомера, тренировка координации движений, развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы. *Ползание и лазание.* - Обучать хвату за перекладину во время лазания.	1. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. 2. Организовывать игры с правилами. 3. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. 4. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. 5. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. 6. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в

	-Закреплять умения ползать по полу и по ограниченной поверхности. При ползании и лазанье происходит: развитие гибкости позвоночника, укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей. *Метание, катание, бросание и ловля мяча.* -Закреплять умение энергично отталкивать предметы при катании, бросании, метании. -Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит: укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей, развитие глазомера, меткости, развитие координации движений, развитие ловкости, ритмичности и точности движений. *Равновесие.* -Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии развивается: чувство равновесия, вестибулярный аппарат, собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость. *Построения и перестроения.* -Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. *Психофизические качества.* -Развивать психофизические качества, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.	пространстве. трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. 8. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. 9. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. 10. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
Средняя группа (от 4 до 5 лет)	**Цели и задачи основных видов движений:** *Ходьба и бег.* -Закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. -Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваться носком. При освоении ходьбы и бега происходит укрепление мышц туловища, спины и живота,тренировка мелких мышц стопы, формирование правильной осанки, развитие координации движений рук и ног, развитие ловкости, быстроты, выносливости. *Прыжки.* -Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. - В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. -Учить прыжкам через короткую скакалку.	1. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. 2. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. 3. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. 4. Приучать к выполнению действий по сигналу организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со

	При прыжках происходит: укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища, тренировка глазомера, тренировка координации движений, развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы. *Ползание и лазание.* -Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. -Учить переходить с одного пролета гимнастической лестницы на другой (вправо, влево). При ползании и лазанье происходит: развитие гибкости позвоночника, укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей. *Метание, катание, бросание и ловля мяча.* -Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании. -Учить отбивать мяч правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая мяч к груди). При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит: укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей, развитие глазомера, меткости, развитие координации движений, развитие ловкости, ритмичности и точности движений. *Равновесие.* -Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии развивается: чувство равновесия, вестибулярный аппарат, собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость. *Построения и перестроения.* -Учить строиться в полукруг, в колонну по одному и парами, шеренгу, круг, соблюдать дистанции в построениях. *Психофизические качества.* -Развивать организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками	сверстниками.
Старшая группа (от 5 до 6 лет)	**Цели и задачи основных видов движений:** *Ходьба и бег.* -Закреплять умение ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. -Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. -Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. При освоении ходьбы и бега происходит:	1. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. 2. Воспитывать у детей стремление участвовать

	укрепление мышц туловища, спины и живота, тренировка мелких мышц стопы, формирование правильной осанки, развитие координации движений рук и ног, развитие ловкости, быстроты, выносливости. *Прыжки.* -Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие, через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. При прыжках происходит: укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища, тренировка глазомера, тренировка координации движений, развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы. *Ползание и лазание.* -Учить лазать по гимнастической скамейке и лестнице меняя темп. При ползании и лазанье происходит: развитие гибкости позвоночника, укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей. *Метание, катание, бросание и ловля мяча.* -Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. При метании, катании, бросании и ловле мяча происходит: укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей, развитие глазомера, меткости развитие координации движений, развитие ловкости, ритмичности и точности движений. *Равновесие.* -Учить сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении и при выполнении упражнений в равновесии. Упражняясь в равновесии развивается: чувство равновесия, вестибулярный аппарат, собранность, внимание, координация движения, ориентировка, смелость. *Игры.* - Учить играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Психофизические качества и воспитание. -Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями и убирать его на место. -Всесторонне развивать личность ребенка, формировать физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.	в играх с элементами соревнования, играх эстафетах. 3. Учить спортивным играм и упражнениям.

	Для детей с ОНР характерна быстрая утомляемость, часто соматически ослаблены, физически не выносливы, особое внимание уделяется развитию мелкой моторики рук. Специальное внимание обращается на особенности психомоторных особенностей детей с ОНР.	
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)	**Цели и задачи основных видов движений:** *Ходьба и бег.* -Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. -Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. При освоении ходьбы и бега происходит: укрепление мышц туловища, спины и живота, тренировка мелких мышц стопы, формирование правильной осанки, развитие координации движений рук и ног, развитие ловкости, быстроты, выносливости. *Прыжки.* -Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. При прыжках происходит: укрепление костно-мышечного и опорно-двигательного аппарата ног, туловища, тренировка глазомера, тренировка координации движений, развитие ритмичности, быстроты, ловкости, выносливости, силы. *Лазание.* -Учить перелезать по гимнастической лестнице с пролета на пролет по диагонали. При ползании и лазанье происходит: развитие гибкости позвоночника, укрепление крупных групп мышц туловища, плечевого пояса, конечностей. *Метание, бросание и ловля мяча.* -Добиваться активного движения кисти руки при броске. При метании, бросании и ловле мяча происходит: укрепление мышц плечевого пояса, туловища, мелких мышц верхних конечностей, развитие глазомера, меткости, развитие координации движений, развитие ловкости, ритмичности и точности движений. *Равновесие.* -Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Упражняясь в равновесии развивается: чувство равновесия, вестибулярный аппарат, обранность, внимание, координация движения, ориентировка,	1. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. 2. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. 3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

	смелость. *Построение и перестроение.* -Учить быстро перестраиваться на месте и в движении, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично в заданном темпе. *Психофизические качества.* -Обеспечить разностороннее развитие личности ребенка. Воспитывать выдержку, настойчивость, инициативность, самостоятельность, творчество, решительность, смелость, фантазию. Для детей с ОНР характерна быстрая утомляемость, часто соматически ослаблены, физически не выносливы, особое внимание уделяется развитию мелкой моторики рук. Специальное внимание обращается на особенности психомоторных особенностей детей с ОНР. Лучшее средство от гиподинамии-подвижная игра.	

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

	Содержание
1. Формы работы	*Занятие тренировочного типа*, которое направлено 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. • *Тематические занятия*, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона. • *Сюжетные тематические занятия*, построенные на определенном сюжете, в процессе которого дети выполняют упражнения и основные движения на закрепление. • *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 и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.). • *Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня* -Утренняя гимнастика -Подвижные игры и физические упражнения на прогулке. -Физкультминутки -Физические упражнения после дневного сна.

	-Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями • *Активный отдых* -Детский туризм -Физкультурные досуги -Физкультурные праздники -Дни здоровья • *Самостоятельная двигательная деятельность детей* как на прогулке, так и в групповом помещении под руководством воспитателя • *Индивидуальная работа с детьми*
2. Средства работы	1. *Гигиенические факторы* (режим дня, гигиена одежды, обуви, гигиеническая обстановка, культурно-гигиенические навыки). Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм ребенка, а также содействуют нормальной работе всех внутренних органов и систем. 2. *Естественные силы природы* (солнце, вода, воздух) усиливают положительное воздействие физических упражнений на организм и повышают работоспособность ребенка, используются для его закаливания 3. *Физические упражнения* - основное средство физического воспитания. Они используются для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, содействуют осуществлению умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания дошкольников, а также являются средством лечения при многих заболеваниях. Все эти средства физического воспитания имеют свои характеристики, методы и пути осуществления для детей разного возраста. - во всех мероприятиях по физическому воспитанию следует основываться на знании анатомо-физиологических особенностей детей дошкольного возраста; - необходимо учитывать целостность и единство организма ребенка, которое проявляется в том, что всякое воздействие на любую часть тела вызывает реакцию всего организма. Не может быть изолированных реакций: центральная нервная система объединяет все системы организма в единое целое; - важное значение придается подвижным играм. Они являются не только средством физического воспитания здоровых детей, но и лечебным и оздоровительным средством для больных и ослабленных детей. Игра формирует нравственные качества ребенка, его характер; - необходим индивидуальный подход к каждому ребенку. Дня этого следует знать не только силы и умения ребенка, но и учитывать, что они развиваются и формируются под воздействием воспитания. При этом нельзя выделять детей, которым отдельные движения даются легко и подчеркивать недостатки другого ребенка. Следует у всех детей воспитывать уверенность в своих способностях. Здесь особенно важна роль личности воспитателя, его отношение к физкультуре, гигиене, закаливанию.
3. Способы работы	• *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 педагога 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.
4. Методы работы	*Наглядные*: - наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физического оборудования, зрительные ориентиры); - наглядно – слуховые приемы (музыка) - тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). *Словесные*: - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция. *Практические*: - выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; - выполнение упражнений в игровой форме; - выполнение упражнений в соревновательной форме; - самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.4. Планируемые результаты освоение программы по возрастным группам и группам ОВЗ (дети с тяжелыми нарушениями речи, дети – инвалиды).

В начале и конце каждого учебного года проводится мониторинг физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает в себя нормативы, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом мониторинга, включающая основные физические качества. Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья. При этом тестирование воспитанников не представляет каких-либо сложностей и является непосредственной обязанностью инструктора по физической культуре.

Возрастные показатели двигательных качеств детей дошкольного возраста

Возраст	Бег на10м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Метание 200гр. мешочка		Статическое равновесие (сек.)
			Пр.рука	Лев.рука	
3- 4года Мальчики	4, 5 – 3,0	30 – 70	1, 8 – 3, 6	2, 0- 3, 0	2, 4 – 4, 0
Девочки	5, 0 - 3,5	30 - 65	1, 5 – 2, 3	1, 3 – 1, 9	3, 6 – 7, 5
4- 5 лет	3, 3 – 2,4	60 – 90	2, 5 – 4, 1	2, 0 – 3, 4	3, 3 – 5, 1

Мальчики					
Девочки	3, 4 – 2,6	55 – 93	2, 4 – 3, 4	1, 8 – 2, 8	5, 2 – 8, 1
5- 6 лет Мальчики	2, 5 – 2,1	100 – 110	3, 9 – 5, 7	2, 4 – 4, 2	7, 0 – 11, 8
Девочки	2, 7 – 2,2	95 - 104	3, 0 – 4, 4	2, 5 – 3, 5	9, 4 – 14, 2
6- 7 лет Мальчики	2, 2 – 2, 0	116 – 123	6, 7 – 7, 5	5, 8 – 6, 0	40 – 60
Девочки	2, 4 – 2, 2	111 - 123	4, 0 – 4, 6	4, 0 – 4, 6	50 - 60

Достижения воспитанников к концу учебного года по основным видам движения

Основные виды движения - прыжки

Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
- прыгать на месте на двух ногах; - прыгать на месте: ноги вместе – ноги врозь; - прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2-3м.; - прыгать из обруча в обруч, лежащем на полу; - прыгать вокруг предметов и между ними; - прыгать в глубину (с высоты 20-25см); - прыгать в длину с места до 50см; - прыгать вверх с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 10см; - прыгать на месте вверх: через линию, шнур, предмет высотой 5-10см; - прыгать с продвижением вперед через 4-6 линий поочередно; - выполнять прямой галоп.	- прыгать на двух ногах с поворотами: направо, налево, кругом, вокруг себя; - прыгать на месте со сменой ног: ноги вместе, ноги врозь; одна - вперед, другая назад «ножницы»; - прыгать на месте на двух ногах с хлопками перед собой, над головой, за спиной; - прыгать с продвижением вперед (3-4м); - прыгать на двух ногах вперед-назад, боком (право, влево); - прыгать последовательно через предметы (2-3) высотой 5-10см; - прыгать в длину с места (до 90 см); - прыгать в длину последовательно через 4-6 линий; - прыгать из круга в круг; - прыгать на месте на правой и левой ноге; - прыгать на правой и левой ноге с	- прыгать на месте: ноги вместе – ноги врозь; «ножницами»; вправо, на место; влево, на место; - прыгать вдоль каната на двух ногах справа, с лева с продвижением вперед; - прыгать на одной ноге с продвижением вперед на S=2,5-3м.; - прыгать с ноги на ногу, стоя на месте, с продвижением вперед; - прыгать через 5 –6 предметов на двух ногах; - прыгать на двух ногах с продвижением вперед и стоя на месте с зажатым между колен предметом (мешочком, мячом); - прыгать на двух ногах боком с продвижением вправо, влево;	- прыгать вдоль каната на двух ногах справа, с лева с продвижением вперед; - прыгать на месте: ноги вместе, ноги врозь; - прыгать с ноги на ногу, стоя на месте, с продвижением вперед; - прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30см.; - прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой предмет; - прыгать в длину с места; -прыгать с высоты 30-40см за определенную линию; в обозначенное место; - прыгать на батуте; - прыгать с высоты 30см из положения, стоя спиной; - прыгать с высоты 30-40см с поворотом на 180 градусов; - прыгать вверх из глубокого приседа; - подпрыгивать до предмета, подвешенного на15-20см

	продвижением вперед; - прыгать с ноги на ногу; - прыгать в глубину (спрыгивать с высоты 25см); - прыгать на месте вверх до предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 10-15см; - впрыгивать на предмет (h= 15-20см; - прыгать на двух ногах с зажатым между ног предметом; -выполнять прямой и боковой галоп.	- прыгать на двух ногах вокруг себя вправо, влево; - прыгать в глубину с h= 30 см. в обозначенное место; - впрыгивать на возвышение 20 см. с упором на руки; - впрыгивать и спрыгивать с предмета (h= 25 см), 5-6 предметов; - прыгать: ноги рядом, ноги скрестно; - прыгать по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед; - прыгать в длину с места (до 110см) - прыгать в высоту с разбега (30 – 40 см); - прыгать в длину с разбега; - прыгать спиной вперед; - прыгать на батуте; - прыгать через неподвижную скакалку, через качающуюся скакалку; - прыгать через неподвижную скакалку вперед, назад. Для детей с ОНР допустима большая часть упражнений для детей средней группы.	выше поднятой руки ребенка; - прыгать в длину с места (до 123см) - прыгать в длину с разбега; - прыгать боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию; - прыгать с различным положением ног под муз. сопровождение; - прыгать на30-40см за линию, начерченную перед скамейкой; в круги выложенные из веревки; в обручи; - впрыгивать на предмет с пола, спрыгивать с предмета на пол (5-6 предметов); - прыгать в высоту с разбега; - прыгать через длинную скакалку из И.П. стоя на месте, с забегом и выбеганием из-под скакалки; - прыгать через короткую скакалку различными способами. Для детей с ОНР допустима большая часть упражнений для детей старшей группы.

Основные виды движения - метание

Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа

- метать мешочек в вертикальную цель сверху правой и левой рукой с расстояния 1-1,5м; - метать предмет (мешочек, мяч) на дальность правой и левой рукой (до 3,5м); - метать мешочек в горизонтальную цель одной рукой; - метать мешочек в Горизонтальную цель двумя руками снизу и от груди с расстояния 1,5 – 2 м; бросать маленький мяч (мешочек) через веревку.	- метать мешочек вдаль правой и левой рукой (до 4м); - метать мешочек в вертикальную цель (расстояние 1,5 - 2м) правой и левой рукой; - метать мяч, мешочек в горизонтальную цель (с расстояния 2 – 2,5м) правой и левой рукой; - метать набивной мяч снизу и из-за головы; - метать предмет через веревку правой и левой рукой (высота веревки 1,5м)	- метать мешочек в горизонтальную цель правой и левой рукой снизу и от плеча с расстояния 3-4м; - метать мешочек в вертикальную цель правой и левой рукой (центр на высоте 2м от пола); - метать набивной мяч двумя руками снизу и из-за головы; - метать мешочек через веревку правой и левой рукой (высота веревки 1,8 – 2м); - метать мешочек вдаль правой и левой рукой (до 5,7м); - метать предметы разного веса правой и левой рук ой; - забрасывать мяч в корзину; - играть в «Дартц». Для детей с ОНР допустима большая часть упражнений для детей средней группы.	- метать мешочек вдаль правой и левой рукой (до 7, 5м); - метать мешочек вдаль правой и левой рукой из И.П. стоя на коленях, сидя, лёжа; - метать мешочек в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 – 2,5м; - метать набивной мяч вдаль снизу, от плеча и из-за головы; -метать мешочек в вертикальную цель правой и левой рукой; - метать мешочек в цель из разных положений: стоя на коленях, сидя; - метать в движущуюся цель правой и левой рукой с расстояния 1,5- 2м. Для детей с ОНР допустима большая часть упражнений для детей старшей группы.

Основные виды движения с мячом (катание, бросание, прокатывание и т.д.)

Младшая группа	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подготовительная группа**
- катать мяч двумя руками друг другу (расстояние 1- 1,5м) в положении сидя ноги врозь, стоя; - катать мяч под дуги с расстояния 1,5 – 2м; - катать мяч между предметами; - подбрасывать мяч вверх и пытаться ловить его; - бросать мяч о пол	- прокатывать мяч из разных И.П. одной и двумя руками между предметами; - катать мяч друг другу с расстояния 1,5-2м); - катать мяч с попаданием в предметы с расстояния 1,5 – 2м;	- подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока от пола; - подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками; -отбивать мяч о пол правой и левой рукой, стоя на месте, и с продвижением вперед; - отбивать мяч о	- подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока от пола; - вести мяч, стоя на месте и с продвижением вперед; - перебрасывать мяч, стоя в парах, от груди, снизу, от головы; - вести мяч вокруг себя, между предметами, с забрасыванием в корзину;

и ловить его; - бросать мяч двумя руками от груди; - бросать мяч двумя руками из-за головы; - ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100см); - перебрасывание большого мяча двумя руками от груди через веревку (сетку);	- прокатывать мяч в ворота с расстояния 2 – 2,5м; - бросать мяч вверх и ловля его (3-4 раза подряд); - бросать мяч о пол и ловить его; - бросать мяч вверх и ловить его после отскока от пола; - отбивать мяч о пол двумя руками, стоя на месте; - отбивать мяч о пол левой рукой, стоя на месте; - бросать мяч друг другу двумя руками снизу (расстояние 1,5м) и ловить его; - бросать мяч о стену и ловить его; - бросать мяч от груди и из-за головы через веревку (стоя на расстоянии 2м)	стенку с хлопком и без него; - катать мяч с попаданием в предметы; катать мяч между предметами; - катать мяч друг другу по ограниченному пространству; - перебрасывать мяч друг другу снизу, от груди; - перебрасывать мяч двумя руками через препятствие; перебрасывать мяч друг другу, стоя тройками на расстоянии 1м. между собой; - вести мяч с продвижением вперед. Для детей с ОНР допустима большая часть упражнений для детей средней группы.	- вести мяч в парах с продвижением боком и передачей друг другу; - вести мяч, стоя на месте, меняя высоту отскока; - вести мяч правой, левой рукой, продвигаясь бегом; - перебрасывать мяч через веревку (высота 1,5- 2м) тремя способами; - вести мяч по кругу с забрасыванием в баскетбольную корзину с места; - отбивать теннисный мяч о стенку с хлопком и с поворотом вокруг себя; - бросать набивной мяч вперёд снизу, от груди, через голову назад; - отбивать мяч о пол с продвижением вперед «змейкой»; - перебрасывать мяч друг другу из разных положений: стоя на коленях, сидя по-турецки. Для детей с ОНР допустима большая часть упражнений для детей старшей группы.

Подвижные игры, средство двигательной активности

дети 3-5 лет	**дети 5-7 лет**
действовать по сигналу, в соответствии с правилами; ориентироваться в пространстве; произносить текст; передавать игровой образ; сдерживать себя: начинать движение после определённых слов и останавливаться в указанном месте; охотно участвовать в подвижных играх,	быстро ориентироваться в пространстве на слово, сигнал при построении действия; ориентироваться на действия других при построении индивидуального действия и согласовывать с ними движения, реагировать на новую ситуацию; знать названия нескольких подвижных игр, уметь выделить основной вид движения игры; самостоятельно организовывать подвижную

знать их названия; быть доброжелательным к партнёрам по игре; с помощью считалочки выбирать водящего; отвечать на вопрос о том, в какую игру играли, какая любимая игра; проявлять элементарную организованность;	игру в повседневной деятельности, уметь показать её взрослому; проявлять находчивость, сообразительность: придумывать новые подвижные игры с использованием имитаций и игры с динамическими игрушками; четко называть правила хорошо знакомой игры; принимать игровую задачу, проявлять интерес к результату, оказывать помощь другим детям; стимулировать чувство азарта; отвечать на вопрос о любимых играх, показать и передать их содержание; отражать в играх содержание литературных произведений, мультфильмов, вносить элемент творчества; использовать в игровой обстановке реальные предметы и их заменители; сохранять жизнерадостное, доброжелательное отношение к партнёрам по игре, уметь сочувствовать неудачам товарища, уважительно относиться к соперникам; знать несколько считалочек, уметь выбирать водящего разными способами;

2.5. Особенности взаимодействия всех участников образовательных отношений

Компоненты деятельности	Педагоги	Медицинский персонал	Администрация	Родители
Физическое развитие и оздоровление ребенка				
Адаптация	Оказание эмоциональной поддержке ребёнку к постепенной адаптации и привыканию к ДОУ. Оценка индивидуальных особенностей поведения и воспитания ребёнка.	Проведение медико-биологических мероприятий с целью выявления особенностей физического развития ребёнка. Содействие и помощь педагогам и родителям в адаптации ребёнка к ДОУ.	Координация работы медицинской, педагогической службы ДОУ с целью обеспечения щадящей адаптации ребёнка.	Содействие работникам ДОУ и оказание поддержки малышу в адаптации.
Создание условий для физического развития и психологического комфорта	Выполнение системы проведения режимных мероприятий. Создание благоприятного	Обеспечение рационального режим сна, питания, двигательного режима и выполнения	Обеспечение руководство и контроль по созданию условий для физического и психологического	Соблюдение дома режима сна и питания, принятые в детском саду.

ребенка в ДОУ	психологического климата в группе. Реализация личностно-ориентированного подхода.	санитарных требований к содержанию детей в ДОУ	комфорта ребенка в детском саду.	
Соблюдение режима двигательной активности	Создание условия, выделяют время в режиме дня для спонтанной двигательной активности и организованных физкультурных форм работы в группах	Осуществление медико – педагогический контроль за соблюдением режима двигательной активности в течение дня.		Организация прогулки дома в выходные дни, дают возможность малышу свободно двигаться в самостоятельной игровой деятельности
НОД по физической культуре, спортивные праздники, досуги	Соблюдение программных и возрастных требований при организации и проведении ОД по физической культуре и утренних гимнастик. Оказание необходимой консультативной помощи родителям с целью формирования у детей интереса к систематическим занятиям спортивными упражнениями. Осуществление индивидуального подхода к детям с ослабленным здоровьем.	Контроль и соблюдение санитарно – гигиенических норм проведения занятий, моторной плотности и физической нагрузки на детей во время организованных форм работы по физическому воспитанию детей	Создание материально – технических условий, обеспечивающих качественное и безопасное проведение учебно – воспитательного процесса по физическому развитию детей. Осуществление контроля за качеством проведения всех форм работы по физическому развитию детей и обеспечению двигательной активности детей в течение дня.	Вовлечение родителей в педагогический процесс. Осуществление совместной спортивной деятельности.
Формирование основ здорового образа жизни	Обучение детей личной гигиене. Формирование знаний и умений детей по основам безопасности жизнедеятельности, освоению схемы поведения детей в опасных ситуациях.	Осуществление контроля за качеством работы педагогов ДОУ по формированию культурно – гигиенических навыков, выполнением	Создание условия для безопасного труда и безопасной жизнедеятельности детей в ДОУ, контролирует выполнение санитарных правил, установленных органами Роспотребнадзора.	Соблюдение культурно-гигиенические навыков и привычек, вырабатываемые в детском саду, в том числе и дома. Контроль за выполнением.

		санитарных правил, установленных органами Роспотребнадзора.	Осуществление контроля за освоением Программы по данному направлению.	
Летняя оздоровительная работа	Обеспечение максимального пребывания детей на свежем воздухе. Организация музыкальных и спортивных развлечения, активный отдых на прогулке, походы, экскурсии на природу.	Консультация педагогов и родителей по обеспечению безопасности детей в летний период, по профилактике детского травматизма, солнечного удара, укусы насекомых, отравления ядовитыми грибами, ягодами, растениями и т.д. Оказание первой помощи при заболеваниях детей, контролирует выполнение закаливающих процедур.	Материальное обеспечение летней оздоровительной работы. Контроль выполнения закаливающих процедур, мероприятия по активному отдыху и организации прогулок, экскурсий, организует связь с общественными организациями.	Соблюдение требований, предъявляемых детским садом к летней одежде, головным уборам, питанию, режиму дня, заботе о безопасности ребенка.
Закаливание. Укрепление иммунитета детей к болезням.	Обеспечение систематичности, качество проведения закаливающих и оздоровительных процедур в режиме дня. Консультация родителей по видам профилактики заболеваний в домашних условиях.	Разработка и внедрение комплекса закаливающих и общеукрепляющих процедур, адаптировав их к условиям ДОУ. Осуществление медико – педагогический контроля над проведением закаливающих процедур. Проводят анализ эффективности применения закаливания.		Обеспечение непрерывности закаливающих процедур в дни непосещения ребенком ДОУ.
Группа здоровья	Обеспечение регулярного посещение группы здоровья ослабленными или	Провождение отбора детей в группу здоровья по медицинским	Координация работы сотрудников ДОУ, родителей, педиатра детской поликлиники по укреплению	Выполнение рекомендаций ДОУ, обеспечивая непрерывность процесса

	часто болеющими детьми. Обеспечение щадящего режима в группе для часто болеющих детей, детей 3 группы здоровья, недавно переболевших детей.	показаниям. Подбирают в соответствии с заболеваниям и комплексы лечебной гимнастики, упражнений, игр, витаминотерапии для укрепления иммунитета детей	здоровья детей.	оздоровления.
Профилактика нарушений зрения, осанки и плоскостопия	Включение в режим дня упражнения на профилактику нарушений плоскостопия, осанки, зрения. Учит детей контролировать собственную осанку, посадку за столом во время занятий..	Проведение диагностики состояния у детей зрения, осанки, стопы. Контролирует выполнение в группах комплексной системы оздоровительных мероприятий в ДОУ.	Обеспечение материально – технического состояния здания, мебели, игрового материал, спортивного оборудования в физкультурном зале и на участках в соответствии санитарным нормам и требованиям Роспотребнадзора.	Выполнения упражнения по рекомендациям врача, воспитателя. Контроль состояние осанки ребенка дома. Контроль время просмотра телепередач и компьютерных игр.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Особенности организации занятий по физической культуре:

Возрастная группа	**Часть занятия, мин.**			**Всего мин.**
	вводная	**Основная (ОРУ, основные виды движ., подвижная игра)**	**заключи-тельная (игра малой подвижности)**	
Младшая	2	10-12	1	15
Средняя	3	15	2	20
Старшая	4	18	3	25
Старшая логопедическая	4	18	3	25
Подготовительная	5	21	4	30
Подготовительная логопедическая	5	21	4	30

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

Структура оздоровительного часа на улице

Возрастная группа	Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки) / мин.	Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) /мин.	Всего мин.
Старшая	4	21	25
Старшая логопедическая	4	21	25
Подготовит	5	25	30
Подготовительная логопедическая	5	25	30

Учебный план включает в себя следующие разделы:

Месяцы	**Виды движений**
Сентябрь	Мониторинг
Октябрь	Ползание, лазание
Ноябрь	Прыжки
Декабрь	Прыжки
Январь	Метание
Февраль	Школа мяча
Март	Подвижные игры
Апрель	Подвижные игры
Май	Сравнительный мониторинг
Июнь	Закрепление ОВД и проведение подвижных игр и эстафет.
Июль	
Август	

Группы	Количество занятий		
	В неделю	В месяц	В год
2-3 лет	3	12	78

3-4 года	3	12	78
4-5 лет	3	12	78
5-6 лет	3	12	78
6-7 лет	3	12	78

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала **содержательно насыщена и соответствует возрастным возможностям детей.** Образовательное пространство спортивного зала оснащено в соответствии с требованиями образовательной программы, реализуемой в дошкольном учреждении и создано таким образом, что дает возможность эффективно развивать **индивидуальность каждого ребенка с учетом его склонностей, интересов, уровня активности, группой здоровья**.

Все пространство предметно-пространственной среды и оборудование спортивного зала безопасное, эстетически привлекательное, здоровьесберегающее, развивающее, соответствует санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям пожарной безопасности, с учетом свободного доступа детей к местам эвакуации. Спортивное оборудование зала **соответствует возрасту и росту детей**.

Безопасность: все спортивное оборудование и инвентарь изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов и имеет документы, подтверждающие их происхождение и безопасность. Все приобретаемое оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и национальными стандартами. Спортивное оборудование закреплено и проверено, на основании чего составлен акт испытания спортивного оборудования и инвентаря.

Все оснащение спортивного зала **эстетически привлекательно**, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Все оборудование и оснащение зала проходит санитарную обработку в соответствии с **нормами СанПиН** и могут быть подвержены влажной уборке и дезинфекции, рабочий инвентарь ежедневно промываются проточной водой с мылом. В спортивном зале **созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка** и обеспечение его эмоционального благополучия. Предметно-пространственная среда зала обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых.

Трансформируемость предметно-пространственной среды спортивного зала подразумевает возможность её изменения в зависимости от образовательной ситуации.

Спортивное оборудование зала размещено по периметру помещения благодаря этому остается максимальное пространство для активной двигательной деятельности и проведения НОД. В теплое время года зарядка и непосредственно образовательная деятельность провидится на спортивной площадке, так же используется и асфальтированная территория детского сада для проведения спортивных эстафет и кроссов для детей старшего дошкольного возраста. Во время проведения непосредственно образовательной деятельности дети могут легко пользоваться

любым спортивным инвентарем и пособиями, которые располагаются на открытых полках и стеллажах находящихся в свободном доступе детей разных возрастных групп. Инвентарь можно перемещать, переставлять с одного места на другое в зависимости от образовательной ситуации, и поставленной задачи. Использование мягких красочных модулей помогает трансформировать пространство, а **полифункциональность** материалов помогает изменить его в зависимости от образовательной ситуации, например, те же мягкие модули могут быть строительным материалом, средствами для плавания, служить ориентирами, или препятствиями в эстафете и подвижных играх.

Все пособия спортивного зала **полифункциональны** и пригодны для использования в разных видах детской активности. Спортивно – игровые пособия, спортивное оборудование, а также спортивный инвентарь **периодически меняется**, появляются новые спортивные пособия и предметы, стимулирующие игровую, двигательную и исследовательскую активность детей. В зависимости от времени года или проектной деятельности ГБДОУ в спортивном зале меняются наглядные и дидактические пособия, а так же игровой материал, также меняется и оформление фото стенда «Олимпийцы среди нас». Таким образом, развивающая **среда является вариативной.**

Предметно-пространственная среда спортивного зала спроектирована в соответствии с образовательной программой, реализуемой в МАДОУ, с учетом **принципа интеграции образовательных областей.**

Перечень спортивного оборудования и инвентаря.

Спортивный зал 1й корпус- отдельное помещение, выделенное для организации занятий по физической культуре		Спортивный зал 2й корпус- многофункциональное помещение, выделенное для организации занятий по музыкальному развитию и физической культуре	
Наименование	**Количество**	**Наименование**	**Количество**
Пластмассовый мяч малый	50	Батут детский	1
Резиновый мяч	25	Обруч	25
Баскетбольный мячи	13	Кегли	40
Набивной мяч	8	Набор «Кольцеброс»	4
Тканевый мяч	1	Кольца плоские	40
Обруч	30	Передвижной контейнер для хранения мячей	3
Конус	17	Лента короткая	30
Гантели	27	Лента длинная	3
Гантели тканевые	2	Мячи - массажеры	6
Гимнастические палки плоские	25	Мат малый	1
Гимнастические палки	30	Набивной мешочек	10
Гимнастический мат	4	Мячи большие	2
Гимнастические скамейки	2	Мячи средние	15

Гимнастические лестницы	3	Набор пластмассовых мячей	50
Дуги	4	Набивной мяч	3
Кольца малые	50	Гимнастические палки короткие	20
Ленты	33	Гимнастические палки длинные	3
Кегли	37	Гимнастические скамейки	1
Флажки на деревянной палочке	75	Конусы	10
Бубен	1	Фитболы	4
Кубики большие	8	Кубики	20
Кубики малые	35	Гантели детские пластмассовые	16
Гимнастические дорожки	2	Флажки на деревянной палочке	25
Мешочки с песком	37	Музыкальный центр	1
Сигнальные флажки	2	Пианино	1
Канат	1	Ковер	1
Тоннель	3	Рециркулятор	1
Диск здоровья	3		
Стойки	4		
Кольцеброс	4		
Лыжи малые пластмассовые	1		
Бадминтон	2		
Скакалка	15		
Тренажер для дыхания	3		
Мячи теннисные	2		
Мячи резиновые малые	16		
Сенсорные бусы	12		
Султанчики	16		
Маски	21		
Картотека подвижных игр	2		
Картотека ОВД	4		
Картотека стишков	1		
Картотека считалок	1		
Картотека малоподвижных игр	2		
Картотека дыхательной гимнастики	1		
Картотека зрительной гимнастики	1		
Картотека видов спорта	1		

Картотека психогимнастики	1		
Картотека самомассажа	1		
Фитбол	10		
Велотренажер	3		
Ходунки	1		
Степ	1		
Батут	1		
Беговая дорожка	1		
Массажер	3		
Корзины для хранения мячей	4		
Защитные устройства	5		
Музыкальный центр	1		
Пианино	1		
Ковер	1		
Рециркулятор	1		

Насыщенность среды на спортивной площадке

Выносное оборудование	Наименование	Кол-во
	Набивные мячи разного размера	2
	Кегли	7
	Мячи резиновые	6
	Бубен	1
	Мешочек набивной	2
	Скакалка	3
	Кольца малые	6
	Кубики	4
	Конус	4
	Обруч	1
	МАФ «Спортивный комплекс»	4

Литература

Вераксы Н.Е., Комарова Т.С. Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»

Вавилова Е. Н. Развитие основных движений у детей 3 – 7 лет. Система работы, - М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008. – 160 с.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа: Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ М. 2016 ,стр.9-96

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа: Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ М. 2015 стр.15-94

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа: Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ М. 2015 стр.19-88

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа: Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ М. 2016 стр.23-65

Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 – 5 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре.– М.: Издательство ГНОМ и Д, 2005. – 104 с.
Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5 – 7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2008. – 128 с.
Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. Пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 144 с. – (Детский сад).
Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. / И.С.Красикова/.- Санкт- Петербург, 2001.
Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников./ О.В.Козырева/.- Москва, 2006.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Младшая группа

Октябрь: ползание, лазание

	Задачи занятия	Подвижные игры
1 Неделя	1 занятие: Учить подлезать под дугу, высотой 40см., не задевая ее. Упражнять в ползании на четвереньках, с опорой на ладони и колени, к предмету на расстоянии 3-6м по прямой и вокруг предметов. 2 занятие: Учить ползать по ограниченной поверхности (доске положенной на пол); Упражнять в ползании на четвереньках по прямой и вокруг предметов; подлезать под препятствие, не задевая его.	«Медведь» «Курочка хохлатка» «Медведь» «Займи свой домик»
2 Неделя	1 занятие: Учить ползать на четвереньках по гимнастической скамейке. Отрабатывать умение подлезать под веревку, ползать вокруг предметов не задевая их. 2 занятие: Развивать умение переползать, перелезать невысокие препятствия (скамейку, бревно) Закрепить умение ползать по ограниченной и приподнятой над полом поверхности	«Карусели» «Воробышки и автомобиль» «Карусели» « Курочка хохлатка»

3 Неделя	1. занятие: Учить влезать на гимнастическую стенку приставным шагом (на высоту 1,5м). Упражнять в перелезании через бревно (скамейку). 2 занятие: Продолжать учить лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать умение ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени: по прямой и ограниченной поверхности.	«Мыши и кот» «Поймай комара» «Мыши и кот» «Займи свой домик»
4 Неделя	1 занятие: Упражнять в лазании по гимнастической стенке. Повторить: упражнения с ползанием между предметами; переползании через бревно. <u>Спортивное развлечение</u> «В гости к осени» Задачи: 1.Закреплять навыки ползания, лазания, подлезания и перелезания через препятствия. Развивать мышечную силу, ловкость, выносливость. Вызывать интерес к занятиям физкультурой.	«Поймай комара» «Воробышки и автомобиль»

Ноябрь: прыжки

	Задачи занятия	Подвижные игры
1 Неделя	1 занятие: Учит умению отталкиваться и мягко приземляться при подпрыгивании на месте на двух ногах: ноги вместе, ноги врозь. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 2-3м. 2 занятие: Развивать навык прыжков вокруг предметов и между ними. Продолжать закреплять прыжки на месте на двух ногах; ноги вместе, ноги врозь.	«Догони мяч» «Едет, едет паровоз» «Догони мяч» «Петрушка»
2 Неделя	1 занятие: Учить прыгать в высоту до предмета подвешенного выше поднятой руки ребенка. Упражнять прыжкам вокруг предметов и между ними. 2 занятие: Обучать прыжкам в высоту с места перепрыгивая предметы (высота 5-10см). Закреплять навыки энергичного отталкивания и мягкого приземления в прыжках на двух ногах и с продвижением вперед.	«Едет, едет паровоз» «Петрушка» «Лохматый пес» «Догони мяч»
3 Неделя	1 занятие: Формировать навык перепрыгивания последовательно через 4 – 6 линий. Упражнять в выполнении прыжка вверх отталкиваясь двумя ногами перепрыгивая	«Лохматый пес» «По ровненькойдорожке»

	предметы разной высоты. 2 занятие: Продолжать формировать навык перепрыгивания последовательно: из обруча в обруч. Закреплять умение прыгать на двух ногах через предметы, вокруг предметов и между ними.	«Догони мяч» «По ровненькой дорожке»
4 Неделя	1 занятие: Отрабатывать навыки перепрыгивания последовательно расположенных линий (обручей). Повторить прыжки в высоту до предмета. <u>Спортивное развлечение</u> «Лесные приключения» Задачи: 1.Упражнять в различных видах прыжков. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность. Формировать доброжелательное отношение друг к друг; создать бодрое, весёлое настроение, закреплять знания о диких животных.	«Лохматый пес» «Едет, едет паровоз»

Декабрь: прыжки

	Задачи занятия	Подвижные игры
1 Неделя	1 занятие: Ознакомить с выполнением прыжка в длину с места. Повторить прыжки на двух ногах вокруг предметов и через предметы. 2 занятие: Продолжать обучат прыжкам в длину с места. Отрабатывать мягкого приземления в прыжках на двух ногах на месте; ноги вместе, ноги врозь.	«У медведя во бору» «Ровным кругом» «У медведя во бору» «Где спряталась кукла?»
2 Неделя	1 занятие: Учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги при спрыгивании с невысоких предметов (высота 10 – 15см). Упражнять в прыжках в длину с места. 2 занятие: Продолжать учить спрыгивать с невысоких предметов, упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги. Повторить прыжки поочередно через 4 – 6 линий (обручей).	«Наседка и цыплята» «Ровным кругом» «Наседка и цыплята» « Найди свой цвет»

3 Неделя	1 занятие: 1. Закреплять умение мягко приземляться на полусогнутые ноги спрыгивая с предметов. 2. Отрабатывать навык подпрыгивания в верх до предмета. <u>Развлечение: «Зимовье»</u> Задачи: 1. Закреплять умение передавать образы животных через движения, умение соотносить движения со словами. 2. Упражнять в ориентировке в пространстве, при выполнении заданий использовать всю площадь зала. 3. Развивать дружеские взаимоотношения, побуждать к участию в коллективной деятельности	«У медведя во бору» «Где спряталась кукла?»

Январь: метание

	Задачи занятия	Подвижные игры
1 Неделя	1 занятие: Познакомить детей с броском мешочка на дальность правой, левой рукой. Учить бросать (метать) мешочек в даль одной рукой от плеча. 2 занятие: 1.Продолжать учить метать мешочек в даль. 2. Развивать навык броска из-за головы двумя руками в даль, выполнять бросок только по сигналу.	«Кот и мыши» «Жуки» «Догонялки» «Жуки»
2 Неделя	1 занятие: 1.Обучать метанию в горизонтальную цель, развивая глазомер. 2.Упражнять в метании предмета в даль одной рукой. 2 занятие: 1.Учить бросать мешочек (мяч) в вертикальную цель. 2.Упражнять в броске предмета из-за головы двумя руками в даль, выполняя бросок после сигнала.	«Кот и мыши» «Воздушный шар» «Догонялки» «Ищите зайку»

3 Неделя	1 занятие: 1.Упражнять в метании в вертикальную и горизонтальную цель. 2.Отрабатывать навык бросания мешочка в даль правой и левой рукой. <u>Спортивный досуг «Папа, мама, я – спортивная семья»</u> Задачи: Создать бодрое, весёлое настроение у детей и родителей. Закреплять навык метания в горизонтальную и вертикальную цель. Осуществлять преемственность в физическом воспитании детей между дошкольным учреждением и семьёй.	«Кот и мыши» «Жуки»

Февраль: школа мяча

	Задачи занятия	Подвижные игры
1 Неделя	1 занятие: Учить детей брать мячи со стойки и класть их обратно. Дать возможность осознать физические качества мяча (вес, объем, форму). 2 занятие: Формировать навык бросания мяча двумя руками от груди, из-за головы. Упражнять в прокатывании мячей друг другу в положении сидя, ноги врозь.	«Лягушки» «Едет, едет паровоз» «Лягушки» « Мыльные пузыри»
2 Неделя	1 занятие: Развивать навык прокатывания мяча через ворота с расстояния 1 – 1,5м. Упражнять в бросании мяча двумя руками разными способами. 2 занятие: Учить катать мяч перед собой и вокруг себя одной и двумя руками. Упражнять в прокатывании мяча через ворота, способствовать развитию глазомера.	«Бездомный заяц» «Едет, едет паровоз» «Бездомный заяц» «Мой веселый, звонкий мяч»
3 Неделя	1 занятие: 1.Формировать навык ловли мяча, брошенного воспитателем, и бросать его обратно с расстояния 1 – 1,5м. 2. Закрепить навык катания мяча между предметами одной и двумя руками. 2 занятие: 1.Продолжать учить ловить мяч брошенный взрослым. 2.Совершенствовать навык прокатывания мяча друг другу из разных исходных позиций,	«Кот и мыши» «Назови свое имя» (с мячом) «Мой веселый, звонкий мяч» «Кот и мыши»

	регулируя силу отталкивания.	
4 Неделя	1 занятие: Совершенствовать навык бросания и ловли мяча, брошенного взрослым. 2. Отрабатывать умение бросать мяч в даль двумя руками от груди, из-за головы. <u>Спортивное развлечение: «Ловкие моряки»</u> Задачи: 1.Закреплять умение применять разученные действия с мячом. Развивать быстроту реакции в различных двигательных заданиях. Развивать интерес к движениям, желание заниматься спортом.	«Бездомный заяц» «Назови свое имя» (с мячом)

Март: школа, мяч.

	Задачи занятия	Подвижные игры
1 Неделя	1 занятие: Развивать навыки бросания мяча через веревку двумя руками от груди, из-за головы. Отрабатывать умение прокатывать мяч вокруг предметов, между предметами, в ворота, развивая ловкость и глазомер. 2 занятие: Обучать детей подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. Упражнять в бросании мяча через веревку двумя руками.	«Самолеты» «Кот Васька» «Самолеты» «Цветочки в горшочки»
2 Неделя	1 занятие: Продолжать обучать подбрасывать мяч вверх и ловить его. Совершенствовать навык прокатывания мяча друг другу через ворота, способствовать развитию глазомера. 2 занятие: Учить бросать мяч о пол и ловить его двумя руками, не прижимая к себе. Упражнять в подбрасывании мяча и ловле егодвумя руками.	«Цветочки в горшочки» «Найди свой цвет» «Кот Васька» «Курочка хохлатка»

3 Неделя	1 занятие: Продолжать учить ловить мяч после отскока от пола. 2. Закрепить навык перебрасывания мяча через веревку, регулируя силу броска. 2 занятие: Упражнять в бросании мяча о пол и ловить его после отскока двумя руками. Совершенствовать навык подбрасывания и ловли мяча.	«Курочка хохлатка» «Найди свой цвет» «Цветочки в горшочки» «Самолеты»
4 Неделя	1 занятие: 1.Отрабатывать умение ловит мяч после отскока от пола, регулируя силу броска. 2.Совершенствовать навык прокатывания мяча друг другу, соблюдая направление. <u>Развлечение: «Малыши-крепыши»</u> Задачи: 1.Формировать представление об основных частях тела,ихфункциональном значении. Отрабатывать умения выполнять упражнения с мячом. Развивать умение действовать в коллективе, развивать выдержку, внимание	«Кот Васька» «Курочка хохлатка»

Апрель: подвижные игры

	Задачи занятия	Подвижные игры
1 Неделя	1 занятие: 1.Учить прыжкам из обруча в обруч, подпрыгивать до предмета. Упражнять, быстро организовываться в круг. Развивать интерес и желание играть в подвижные игры. 2 занятие: Учить ползать на четвереньках и переползать через бревно. Упражнять в прыжках, развивать двигательные умения. Развивать быстроту реакции, двигаться по сигналу.	«Бельчата» «Воздушный шар» «Кот и мыши» «Собери колечки» «Бельчата» «Лохматый пес»
2 Неделя	1 занятие: Учить бросать мяч в вертикальную цель, только после сигнала. Совершенствовать навыки ползания и перелезания. Побуждать играть в подвижные игры. 2 занятие: 1.Учить подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. 2.Упражнять метание в вертикальную цель. 3.Закреплять умение выполнять движения в соответствии с текстом.	«Меткие стрелки» «Собери колечки» «Воробышки и кот» «Салют» «Меткие стрелки» «Карусели»

3 Неделя	1 занятие: Учить под музыкальное сопровождение ритмично подпрыгивать на месте, вокруг себя на двух ногах, чередуя с хлопками. Закреплять умение подбрасывать и ловить мяч. Формировать доброжелательное отношение к товарищам. 2 занятие: Учить бросать мешочки в даль, правой, левой рукой. Закреплять прыжки, чередуя с хлопками. Упражнять в ползании по прямой в сочетании с перелезанием и подлезанием через препятствия.	«Прыгай, хлопай» «Салют» «Едет, едет паровоз» «Накорми лошадку» «Прыгай, хлопай» «К мишке в гости »
4 Неделя	1 занятие: 1.Учить останавливать мяч только руками, долго не задерживать у себя. 2.Отрабвтывать метание на дальность. 3.Развивать внимание, ловкость, умение ориентироваться в пространстве при беге в разном направлении. <u>Спортивный досуг: « Весенняя сказка»</u> Задачи:1.Продолжать формировать двигательные умения и навыки в подв. играх и музыкально-ритмических движениях Способствовать развитию быстроты, ловкости, смелости. Развивать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, побуждать к участию в коллективной деятельности.	«Мяч в кругу» «Накорми лошадку» «Самолеты»

Средняя группа

Октябрь: ползание, лазание

	Задачи занятия	Подвижные игры
1 Неделя	1 занятие: 1. Учить ползать на четвереньках в сочетаниис подлезанием под веревку, дугу, палку, поднятую на высоту 50см, прямо и боком (правым и левым) не касаясь руками пола. 2. Упражнять в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени: попрямой на расстояние до 10м;	«Грибы-шалуны» «Найди пару»

	между предметами; с опорой на ладони и стопы «домиком». 2 занятие: 1.Учить ползать по скамейке на животе подтягиваясь руками. 2.Упражнять в подлезании под веревку, палку не касаясь руками пола исохранении устойчивого равновесия. 3 занятие: (2 занятие с усложнением)	«Грибы-шалуны» «Стоп»
2 Неделя	1 занятие: 1.Способствовать развитию навыка в ползания на четвереньках в сочетании с переползаниемчерез скамейку и с подлезанием под неё. 2.Отрабатывать ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2 занятие: 1.Учить лазать по наклонной лестнице, держась руками за перекладины. Закреплять умение подлезать под скамейку и перелезать через неё. 3 занятие: (2 занятие с усложнением)	«Лохматый пес» «Заяц и волк» «Совушка» «Найди пару»
3 Неделя	1 занятие: 1.Продолжать учить лазать по гимнастической стенке приставным шагом. Развивать умение лазать чередующимся шагом; переходить с одного пролета на другой приставным шагом. 2.Совершенствовать навык ползания на четвереньках разными способами. 2 занятие: Продолжать учить лазать по гимнастической стенке приставным и чередующимся шагом; переходить с одного пролета на другой (вправо – влево) приставным шагом Закрепить умение лазать по наклонной лестнице 3 занятие: (2 занятие с усложнением)	«Лохматый пёс» «Самолеты» «Иголка – нитка» «Ветерок»
4 Неделя	1 занятие: 1.Упражнять в лазании по гимнастической стенке. Отрабатывать навык подлезания под веревку, палку и пролезать в обруч правым и левым боком не задевая его; перелезать через бревно. 2занятие: (1 занятие с усложнением) <u>Спортивный досуг «В гости к осени»</u> Задачи: 1.Закреплять навыки ползания,лазания,подлезания и перелезания черезпрепятствия. Развивать мышечную силу, ловкость, выносливость. Вызывать интерес к занятиям физкультурой.	«Заяц и волк» «Совушка – сова»

Ноябрь: прыжки

	Задачи занятия	Подвижные игры
Д	1 занятие:	« У медведя во бору»

	Учить прыжкам вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь; «ножницы» - одна нога вперед, другая назад и наоборот; Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3-4м. 2 занятие: Учить прыжкам на месте вперед назад; с поворотом вправо, влево, вокруг себя; с хлопками перед собой, над головой, за спиной. Отрабатывать навык прыжков на двух ногах с продвижением вперед и вокруг предметов. 3 занятие: (2 занятие с усложнением)	« Лиса в курятнике» « Лиса в курятнике» «Воробышки и автомобиль»
2 Неделя	1 занятие: Формировать навык прыжков на месте и с продвижением вперед на правой, левой ноге. Упражнять в прыжках на двух ногах вперед назад; с поворотом вправо, влево, вокруг себя; с хлопками перед собой, над головой, за спиной. 2 занятие: Развивать навык прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед. Отрабатывать прыжки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь; «ножницы» - одна нога вперед, другая назад и наоборот; 3 занятие: (2 занятие с усложнением).	«Мыши в кладовой» «Найди где спрятано» « Мыши в кладовой» « Совушка – сова»
3 Неделя	1 занятие: 1. Учить прыжкам в длину с места фиксируя внимание на толчке двумя ногами, взмахе руками и мягкому приземлению на две ноги. 2. Упражнять в прыжках из круга в круг; прыжках на одной ноге, с ноги на ногу с продвижением вперед. 2 занятие: 1. Учить энергично отталкиваться двумя ногами подпрыгивая на двух ногах вверх доставая предмет подвешенного выше поднятой руки ребенка. 2. Закреплять навыки энергичного отталкивания и мягкого приземления в прыжках. 3 занятие: (2 занятие с усложнением)	«Круг – кружочек» «У медведя во бору» « Самолеты» « Круг – кружочек»
4 Неделя	1 занятие: 1.Упражнять в прыжках в длину с места занимая правильное И.П. и сохраняя устойчивое равновесие. 2 занятие: Совершенствовать навык прыжков на одной ноге, с ноги на ногу с продвижением вперед. <u>Спортивное развлечение: «Лесные приключения»</u> Задачи:1.Упражнять в различных видах прыжков. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность.создать бодрое, весёлое настроение, закреплять знания о диких животных.	« Сбей кеглю» «Совушка – сова»

Декабрь: прыжки

	Задачи занятия	Подвижные игры
Д	1 занятие:	«Ловишка»

	1. Учить сильно отталкиваться двумя ногами при впрыгивании на предмет и мягкому приземлению на полусогнутые ноги спрыгивая с него. 2. Упражнять в подпрыгивании вверх до предмета подвешенного выше руки ребенка. 2 занятие: 1. Продолжать учить сильно отталкиваться двумя ногами при впрыгивании на предмет и мягкому приземлению на полусогнутые ноги спрыгивая с него. 2. Закреплять умение прыгать в длину последовательно через 4 – 6 предметов высотой 10см. 3 занятие: (2 занятие с усложнением)	«Пройди тихо» «Ловишка» «Воздушный шар»
2 Неделя	1 занятие: 1. Формировать навыки выполнения прямого и бокового галопа. 2. Отрабатывать впрыгивание на предмет и спрыгивание с него. 2 занятие: 1. Закреплять умение прыгать на одной ноге (правой, левой), на месте и с продвижением вперед. 2. Упражнять в выполнении прямого и бокового галопа. 3 занятие:(2 занятие с усложнением)	«Огуречик, огуречик» «Пройди тихо» «Огуречик, огуречик» «Море волнуется»
3 Неделя	1 занятие: 1. Обучать прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперёд с зажатым между колен предметом. Упражнять в прыжках в длину с места. 2 занятие: (1 занятие с усложнением) <u>Развлечение: «Зимовье»</u> Задачи: Закреплять умение передавать образы животных через движения, умение соотносить движения со словами. Упражнять в ориентировке в пространстве, при выполнении заданий использовать всю площадь зала. Развивать дружеские взаимоотношения, побуждать к участию в коллективной деятельности.	«Ловишка» «Море волнуется»

Январь: метание

	Задачи занятия	Подвижные игры
1 Неделя	1 занятие: 1.Обучать метать в даль 200гр. мешочка правой и левой рукой, с низу; от плеча; из-за головы. 2.Упражнять в метании из-за головы двумя руками, выполняя бросок после сигнала. 2 занятие: 1.Продолжать обучать метанию в даль правой и	«Охотник и зайцы» «Попляши и покружись – самым ловким окажись» «Охотник и зайцы»

	левой рукой перебрасывая мешочек через верёвку (высота 1,5м). 2.Отрабатывать бросок предмета из-за головы двумя руками. 3 занятие: (2 занятие с усложнением)	« Мыши в кладовой»
2 Неделя	1 занятие: 1.Продолжать развивать навык метания мешочка в горизонтальную цель, развивать глазомер. 2.Упражнять в метании в даль правой, левой рукой через веревку. 2 занятие: 1.Продолжат учить метать мешочек (мяч) в вертикальную цель, подвешенную на уровне глаз ребенка. 2.Отрабатывать навык метания на дальность разными способами. 3 занятие: (2 занятие с усложнением)	«Мороз» «Попляши и покружись – самым ловким окажись» «Мороз» «Мыши в кладовой»
3 Неделя	1 занятие: 1.Упражнять в метании в горизонтальную и вертикальную цель. 2.Закрепить навык метания на дальность разными способами. 2 занятие: (1 занятие с усложнением) <u>Спортивный досуг «Папа, мама, я – спортивная семья»</u> Задачи: Создать бодрое, весёлое настроение у детей и родителей. Закреплять навык метания в горизонтальную и вертикальную цель. Осуществлять преемственность в физическом воспитании детей между дошкольным учреждением и семьёй.	«Охотник и зайцы» «Попляши и покружись – самым ловким окажись»

Февраль: школа мяча

	Задачи занятия	Подвижные игры
1 Неделя	1 занятие: Учить катать мяч с попаданием в предметы. Закреплять навык катания мяча друг другу с расстояния 1,5 – 2 м. 2 занятие: Продолжать развивать навык прокатывания мяча между предметами «змейкой», одной и двумя руками. Упражнять в катании мяча с попаданием в предметы, регулируя силу отталкивания, развивая глазомер. 3 занятие: (2 занятие с усложнением)	«Ловишка с лентой» «Затейник» «Ловишка с лентой» «Найди себе пару»
2 Неделя	1 занятие: Продолжать обучать подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками не прижимая к себе.	«Два мороза» «Затейник»

	Отрабатывать прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений. 2 занятие: Тренировать броски мяча о пол и ловить его двумя руками после отскока. Совершенствовать навык подбрасывания мяча вверх и ловли его двумя руками. 3 занятие: (2 занятие с усложнением)	«Два мороза» «Найди себе пару»
3 Неделя	1 занятие: Обучать подбрасывать мяч вверх и ловить его после отскока от пола. Закрепить навык перебрасывания мяча через веревку то груди; из-за головы. 2 занятие: Упражнять в подбрасывании вверх мяча и ловле его двумя руками после отскока от пола. Повторить прокатывание мяча: в ворота; «змейкой» между предметами; с попадание мяча в предметы, регулируя силу толчка, развивая глазомер. 3 занятие: (2 занятие с усложнением)	«Затейник» «Найди себе пару» «Медвежата» «Найди и промолчи»
4 Неделя	1 занятие: Учить бросать мяч о стену и ловить его двумя руками. Тренировать в подбрасывании мяча вверх и ловли его двумя руками. 2 занятие: (1 занятие с усложнением) <u>Развлечение «Ловкие моряки»</u> Задачи: 1. Закреплять умение применятьразученные действия с мячом. Развивать быстроту реакции в различных двигательных заданиях. Развивать интерес к движениям, желание заниматься спортом.	«Медвежата» «Ловишка с лентой»

Март: школа мяча

	Задачи занятия	Подвижные игры
1 Неделя	1 занятие: Формировать навык перебрасывания мяча друг другу, развивая силу броска. Тренировать броски мяча о стену и ловле его двумя руками. 2 занятие: Продолжать учить перебрасывать мяч друг другу с низу и от груди. Совершенствовать навык подбрасывания мяча вверх и ловле его, не прижимая к себе. 3 занятие : (2 занятие с усложнением).	«Гуси лебеди» «Охотник и зайцы» «Гуси лебеди» «Мяч в кругу»
2 Недел	1 занятие: Учить отбивать мяч двумя руками о пол, стоя на месте. Отрабатывать навык перебрасывания мяча друг другу.	«Пятнашки» «Замри»

	2 занятие: Продолжать учить отбивать мяч двумя руками о пол. Закреплять умение бросать мяча о стену и ловить его двумя руками. 3 занятие: (2 занятие с усложнением)	«Пятнашки» «Мяч в кругу»
3 Неделя	1 занятие: Обучать отбивать мяч о пол одной рукой стоя на месте. Тренировать навык отбивания мяча двумя руками о пол, стоя на месте. 2 занятие: Продолжать учить отбивать мяч о пол одной рукой. Повторить прокатывание мяча: в ворота; «змейкой» между предметами; с попадание мяча в предметы, регулируя силу толчка, развивая глазомер. 3 занятие: (2 занятие с усложнением)	«Садовник» «Гуси лебеди» «Пятнашки» «Охотник и зайцы»
4 Неделя	1 занятие: 1.Упражнять в отбивании мяча одной и двумя руками о пол стоя на месте, 2.Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу. 2 занятие: (1 занятие с усложнением) <u>Развлечение: «Малыши-крепыши»</u> Задачи: 1.Формировать представление об основных частях тела,их функциональном значении. Отрабатывать умения выполнять упражнения с мячом. Развивать умение действовать в коллективе, развивать выдержку, внимание.	«Садовник» «Охотник и зайцы»

Апрель: подвижные игры

	Задачи занятия	Подвижные игры
1 Неделя	1 занятие: Учить пролезать в обруч только по сигналу, развивая ловкость, быстроту реакции. Упражнять в беге в разные стороны, не наталкиваясь друг на друга. Приучать играть в коллективе. 2 занятие: Учить прыгать на одной-двух ногах, выполнять действия по сигналу. Упражнять в пролезании в обруч. Развивать умение ориентироваться на игровой площадке. 3 занятие: (2 занятие с усложнением)	«Ловкие мыши» «Пятнашки с лентой» «Мы веселые ребята» «Зайчики» «Ловкие мыши» «Медвежата»
2 Неделя	1 занятие:	«Соберем урожай» «Зайчики»

	Учить метать мячи в горизонтальную цель одной рукой. Закреплять умение прыгать на одной и двух ногах с продвижением вперед. Развивать игровое внимание, «отвечать» движением на движение. 2 занятие: Учить передаче мяча друг другу, отбивая его только ногами, сидя на полу. Упражнять в метании в горизонтальную цель. Развивать дружеские взаимоотношения в игре. 3 занятие: (2 занятие с усложнением)	«Затейники», «Зеркало» «Футбол сидя» «Соберем урожай» «Найди себе пару»
3 Неделя	1 занятие: 1.Учить проползать на четвереньках под дугами, в туннеле, опираясь на стопы и ладони. 2.Закреплять умение передавать мяч друг другу ногами, сидя на полу. 3.Учить выбирать водящего с помощью считалки. 2 занятие: 1.Совершенствовать навыки прыжков на двух ногах вокруг предметов. 2.Закреплять навыки ползания и подлезанияпод препятствия. 3.Приучать двигаться по сигналу, воспитывать выдержку и внимание. 3 занятие: (2 занятие с усложнением)	«Кроты» «Футбол сидя» «Грибы – шалуны» «Ветерок» «Кроты» «Совушка-сова»
4 Неделя	1 занятие: 1.Совершенствовать навык перебрасывания мяча друг другу, точно из рук в руки. 2.Закреплять прыжки и бег с увертыванием. 3. Развивать глазомер при метании горизонтальную цель. 2 занятие: (1занятие с усложнением). <u>Спортивный досуг: « Весенняя сказка»</u> Задачи:1.Продолжать формировать двигательные умения и навыки в подвижныхиграх и музыкально-ритмических движениях. Способствовать развитию быстроты, ловкости, смелости. Развивать дружеские взаимоотношения, доброжелательность, побуждать к участию в коллективной деятельности.	«Передай – садись» «Ветерок» «Три и два»

Старшая группа

Октябрь: ползание, лазание

	Задачи занятия	Подвижные игры
1 Неделя	1 занятие: 1.Продолжать учить ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 2. Совершенствовать навык ползания на четвереньках между предметами, под дугами, между перекладинами поставленной на бок	«Пустое место» «Обгони мяч»

	лестницы.	
2 Неделя	1 занятие: 1.Формировать навык ползания начетвереньках в сочетании с переползанием через скамейки и с подлезанием под ними. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	«Эстафета без предмета» «Вызови по имени» «Лошади и кучера»
3 Неделя	1 занятие: 1.Продолжать учить лазать по гимнастической лестнице чередующимся шагом. 2.Повторить ползание на четвереньках по наклонной доске.	«Дополни цепочку» «Ловишка с мячом»
4 Неделя	Спортивный досуг «Осенний поход» Задачи: 1. Оздоровление организма детей во время пешеходной прогулки, приобретение навыков ориентировки на местности, умение разбираться в карте-схеме маршрута. Определение степени выносливости у детей. Создание степени доброжелательности в период похода, развитие чувства взаимопонимания, взаимопомощи; развитие силы, ловкости, навыков самоорганизации.	«Стоп с мячом» « Пустое место»

Ноябрь: прыжки

	Задачи занятия	Подвижные игры
1 Неделя	1 занятие: 1. Учить прыгать вдоль каната на двух ногах справа, слева с продвижением вперёд. 2. Упражнять в прыжках на месте: ноги вместе, ноги врозь; «ножницами»; вправо, на место, влево, на место.	«Две из трёх» «Угадай, кого не стало»
2 Неделя	1 занятие: 1. Продолжать учить прыгать с ноги на ногу, продвигаясь вперёд; учить прыгать с ноги на ногу, стоя на месте. 2. Закреплять умение прыгать на одной ноге с продвижением вперёд на определённое расстояние.	«Жмурка» «Успей передать»
3 Неделя	1 занятие: 1.Продолжать учить прыжкам в глубину с высоты 30см в обозначенное место. 2.Закреплять умение прыгать на 2-х ногах вокруг себя вправо, влево; после прыжков стоять на 1-ой ноге, удерживая равновесие.	«Стоп» «Чья дорожка короче»
4 Неделя	Развлечение «Джунгли зовут» Задачи:: Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро, ловко. Учить понимать цель эстафет. Доставить детям радость физической самореализации.	«Голубки» «Угадай, кого не стало»

Декабрь: прыжки

	Задачи занятия	Подвижные игры
1 Неделя	1.занятие: Упражнять в прыжках с продвижением вперёд с зажатым между коленей мешочком. Совершенствовать навык прыжков ноги рядом, ноги скрёстно.	«Ловишка, бери ленту» «Успей передать»
2 Неделя	1 занятие: Учить прыгать на батуте, сохраняя равновесие. Продолжать учить прыгать в длину с разбега, не замедляя разбега перед толчком.	«Пустое место» «Пастух и стадо»
3 Неделя	Развлечение «Что вам нравиться зимой?» Задачи: Продолжать развивать двигательные качества детей. Совершенствовать умение регулировать свою двигательную активность, чередуя движения и отдых. Способствовать развитию согласованности своих действий с действиями товарищей.	«Стоп с мячом» «Жмурки на месте»

Январь: метание

	Задачи занятия	Подвижные игры
1 Неделя	1 занятие: Учить метать набивной мяч на дальность снизу, из-за головы. Упражнять в метании мешочка правой и левой рукой снизу и от плеча.	«Найди и промолчи» «Стоп»
2 Неделя	1 занятие: Тренировать навыки метания мешочка через верёвку правой и левой рукой. Закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель.	«Жмурка на месте» «Назови пару»
3 Неделя	Развлечение «С физкультурой мы дружны – нам болезни не нужны» (сродителями)Задачи: Создать праздничное настроение у детей и их родителей. Развивать волевые качества у детей и взрослых. Осуществлять преемственность в физическом развитии детей между дошкольным учреждением и семьёй	«Пустое место» «Перебежки»

Февраль: школа мяча

	Задачи занятия	Подвижные игры
1 Неделя	1 занятие: Учить бросать мяч вверх двумя руками и ловить его одной рукой. Отрабатывать навык прокатывания мяча с попаданием в предметы, катания «змейкой между предметами.	«Бездомный заяц» «Назови пару»

2 Неделя	1 занятие: Учить перебрасыванию мяча друг другу с хлопком перед собой. Закреплять подбрасывание мяча вверх и ловлю его двумя руками.	«Ловишка с мячом» «Кто первый к флажку»
3 Неделя	1 занятие: Учить перебрасывать мяч друг другу из положения: сидя на полу. Отрабатывать перебрасывание мяча друг другу с поворотом вокруг себя.	«Пустое место» «Жмурка на месте»
4 Неделя	Спортивное развлечение «Будем в армии служить» Задачи:1.Закреплять умение использовать в подвижных играх и эстафетах ранееосвоенные виды движений. 2. Способствовать развитию находчивости, сообразительности, сноровки; в игровой форме закреплять и расширять знания о службе в армии. 3. Дать эмоциональный заряд бодрости, воспитывать умение действовать в коллективе.	« Охотник и зайцы» «Гонка мячей по кругу»

Март: школа мяча

	Задачи занятия	Подвижные игры
1 Неделя	1 занятие: Учить перебрасывать мяч друг другу и ловить его в движении. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу и ловле его с отскоком от пола.	«Ловишка, бери ленту» «Эстафета без предмета»
2 Неделя	1 занятие: Учить отбивать мяч о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении. Тренировать навык перебрасывания мяча друг другу и ловли его с отскоком от пола.	«Кто первый» «Вызови по имени»
3 Неделя	1 занятие: Учить отбивать мяч от пола правой, левой рукой, продвигаясь вперёд. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх двумя руками и ловить его одной рукой.	«Лошади и кучера» «Стоп с мячом»
4 Неделя	Развлечение «Здоровьдаритт Айболит» Задачи:1 Тренировать навыки основных видов движений, укреплять осанку, развивать вестибулярный аппарат. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности. Учить двигаться в ритме музыки, создать положительный эмоциональный настрой.	«Веселый паровоз» «Платок»

Апрель: подвижные игры

	Задачи занятия	Подвижные игры
1 Неделя	1 занятие: Учить прыгать одним прыжком, мягко приземляясь на обе ноги. Упражнять при беге навстречу разбегаться в разные стороны вправо. Упражнять в умении действовать точно по сигналу. Приучать играть в коллективе.	«Лягушки в болоте» «Пустое место» «Воевода» «Берегись»
2 Неделя	1 занятие: 1.Учить перебрасывать мяч через верёвку на определённое расстояние. 2.Закреплять умение откатывать мяч двумя руками, не задерживая его у себя. Упражнять в своевременной и правильной смене движений. Развивать умение ориентироваться на игровой площадке.	«У кого меньше мячей» «Шмель» «Пастух и стадо»
3 Неделя	1 занятие: 1.Упражнять в использовании различных снарядов для влезания и слезания, умении спрыгивать с определённой высоты. 2.Учить метать в движущую цель. Совершенствовать навык перебрасывания мяча точно из рук в руки. Развивать выдержку, умение действовать по сигналу.	«Перебежки» «Обгони мяч» «Перемени предмет» «Ловишка, бери ленту»
4 Неделя	Развлечение «Весенние старты» Задачи: Обеспечить оптимальный двигательный режим в течении досуга. Предоставить возможность применять двигательные навыки и умения, приобретённые на физкультурных занятиях. Прививать любовь к занятиям физкультурой, развивать быстроту, ловкость, выносливость.	«Прыгуны» «Перебежки» «Стоп с мячом» «Жмурки на месте»

Подготовительная группа

Октябрь: ползание, лазание

	Задачи занятия	Подвижные игры
1 Неделя	1 занятие: 1. Учить ползать по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	«Берегись невидимки» «Стой спокойно» «Верёвочка»
2 Неделя	1занятие: 1. Учить ползать по гимнастической скамейке на четвереньках назад, чередуя работу рук и ног. 2.Упражнять в ползании по-пластунски, координируя работу рук и ног.	«Дополни цепочку» «За мячом» «Берегись невидимки»

3 Неделя	1 занятие: 1.Продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, чередуя работу рук и ног. 2. Упражнять в подлезании под дугу разными способами, сохраняя устойчивое равновесие.	«Обгони мяч» «Вызов» «Эстафета с подлезанием»
4 Неделя	Спортивный досуг «Осенний поход» Задачи: 1.Оздоровление организма детей во время пешеходной прогулки,приобретение навыков ориентировки на местности, умение разбираться в карте – схеме маршрута. Определение степени выносливости у детей. Создание степени доброжелательности в период похода, воспитание чувств товарищества, взаимопомощи; развитие силы, ловкости, навыков самоорганизации.	«Ловишка с лентой» «Стой спокойно»

Ноябрь: прыжки

	Задачи занятия	Подвижные игры
1 Неделя	1 занятие Продолжать учить прыжкам с поворотом кругом; вверх, смещая ноги вправо, влево. Закреплять умение прыгать с ноги на ногу, стоя на месте и с продвижением вперёд.	«Плетень» «Скучно так сидеть»
2 Неделя	1. занятие: Учить прыжкам вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше руки ребёнка на 25-30см. Отрабатывать умение прыгать с ноги на ногу, стоя на месте с поворотом вокруг себя под музыкальное сопровождение.	«Две из трёх» «Эстафета с препятствиями» «Угадай, кто позвал»
3 Неделя	1 занятие: 1. Продолжать учить прыжкам в длину с места, делая энергичное и быстрое отталкивание одновременно обеими ногами. 2. Упражнять в прыжках на одной ноге, продвигаясь вперёд и толкая перед собой предмет.	«Вызов» «Круговая эстафета» «На новое место»
4 Неделя	Развлечение «Джунгли зовут» Задачи: Закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро, ловко. Учить понимать цель эстафет. Доставить детям радость физической самореализации. Развивать силу, ловкость, быстроту.	«Эстафета без предмета» «Перебежки»

Декабрь: прыжки

	Задачи занятия	Подвижные игры

1 Неделя	1 занятие: Учить впрыгиванию на 5-6 предметов и спрыгиванию с них, делая махи руками назад-вперёд. Отрабатывать мягкое приземление в прыжках с высоты 30см из положения стоя спиной и с поворотом на 180 градусов.	«Наступление» «Много троих, хватит двоих» «Вызов»
2 Неделя	1.занятие: Учить прыжкам вверх из глубокого приседа, делая сильный толчок двумя ногами. Отрабатывать приземление на обе ноги в прыжках в высоту с разбега.	«Берегись невидимки» «Старт за игрушкой» «Круговая эстафета»
3 Неделя	Развлечение «Что вам нравится зимой?» Задачи: Продолжать развивать двигательные качества детей. Совершенствовать умение регулировать свою двигательную активность, чередуя движения и отдых. Способствовать развитию согласованности своих действий с действиями товарищей.	«Берегись» «Найди и промолчи»

Январь: метание

	Задачи занятия	Подвижные игры
1 Неделя	1.занятие: Отрабатывать навык метания набивного мяча снизу, из-за головы, разучить метание от плеча. Упражнять в метании мешочка в горизонтальную цель правой, левой рукой, соблюдая исходное положение.	«Старт за игрушкой» «Мешочек» «У кого мяч»
2Неделя	1. занятие: Учить метать мешочек в вертикальную цель из исходного положения: сидя на полу, стоя на коленях. Упражнять в метании мешочка в двигающуюся цель.	«Веселые ребята» Расставить посты» «Плетень»
3 Неделя	Развлечение «С физкультурой мы дружны – нам болезни не нужны» (с родителями) Задачи: Создать праздничное настроение у детей и их родителей. Развивать волевые качества у детей и взрослых. Осуществлять преемственность в физическом воспитании детей между дошкольным учреждением и семьёй.	«Вызов» «Верёвочка»

Февраль: школа мяча

	Задачи занятия	Подвижные игры
1 Неделя	1 занятие: 1.Продолжать учить отбивать мяч о стенку с хлопком, с поворотом вокруг себя, с отскоком от пола. 2. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками не менее 20 раз.	«Кислый круг» «Картошка» «Берегись невидимки»
2 Неделя	1.занятие: Упражнять в отбивании мяча о стенку с хлопком, с поворотом вокруг себя, с отскоком от пола. Учить перебрасывать мяч от груди и ловить его , стоя в парах.	«За мячом» «Дополни цепочку» «Обгони мяч»
3 Неделя	1 занятие: Учить перебрасывать мяч друг другу из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя по-турецки. Продолжать учить перебрасывать мяч снизу и из-за головы, стоя в парах.	«Успей поймать» «Картошка» «Кислый круг»
4 Неделя	Спортивное развлечение «Будем в армии служить» Задачи:1.Закреплять умение использовать в подвижных играх и эстафетах ранееосвоенные виды движений. 2. Способствовать развитию находчивости, сообразительности, сноровки; в игровой форме закреплять и расширять знания о службе в армии. 3. Дать эмоциональный заряд бодрости, воспитывать умение действовать в коллективе	«Наступление» «Дополни цепочку»

Март: школа мяча

	Задачи занятия	Подвижные игры
1 Неделя	1 занятие: 1. Совершенствовать навык ведения мяча правой, левой рукой с продвижением вперёд шагом. 2. Учить отбивать мяч правой, левой рукой, продвигаясь бегом.	«Стой спокойно» «Эстафета с подлезанием» «Верёвочка»
2 Неделя	1занятие: Тренировать умение отбивать мяч о пол, продвигаясь вперёд «змейкой». Учить прокатыванию набивного мяча друг другу.	«Берегись невидимки» «Дополни цепочку» «Ловишка с лентой»
Нед	1.занятие: Учить сочетать ведение мяча с продвижением	«Салочка»

	вперёд и забрасыванием его в баскетбольную корзину. Совершенствовать навык отбивания мяча, продвигаясь вперёд «змейкой».	«Верёвочка» «Вызов»
4 Неделя	Развлечение «Здоровье дарит Айболит» Задачи:1.Тренировать навыки основных видов движений,укреплять осанку,развивать вестибулярный аппарат. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности. Учить двигаться в ритме музыки, создать положительный эмоциональный настрой.	«Берегись невидимки» «Верёвочка»

Апрель: подвижные игры

	Задачи занятия	Подвижные игры
1 Неделя	1 занятие: 1.Учить прыгать на 2-х ногах с продвижением вперёд с зажатым между коленями мячом, не теряя его. 2. Закреплять умение разбегаться в разные стороны при беге навстречу. 3. Упражнять в умении придумывать различные движения, проявлять фантазию. 4. Развивать уважительное отношение к соперникам по игре.	«Пингвины с мячом» «Эстафета с препятствиям «Передай мяч» « Дополни цепочку»
2 Неделя	1 занятие: 1.Закреплять умение прицеливаться при метании в неподвижную цель. 2.Учить использовать имеющиеся спортивные снаряды для лазания. 3.Пополнять количество считалочек для выбора водящего. 4.Совершенствовать сообразительность, находчивость, умение ориентироваться в пространстве.	«Перелёт птиц» «Две из трёх» «Поймай мяч» «Наступление» «Успей передать»
3 Неделя	1 занятие: 1.Упражнять в умении передавать мяч одной рукой от плеча; ловить, не прижимая мяч к груди. 2.Учить совмещать бег с прыжками. 3.Приучать точно выполнять правила подвижных игр. 4.Развивать желание играть в подвижные игры, выбирать водящего без конфликтов.	«На новое место» «Стой спокойно» «У кого меньше мячей» «Круговая эстафета»
4 Неделя	Развлечение «Весенние старты» Задачи: Обеспечить оптимальный двигательный режим в течении досуга. Предоставить возможность применять двигательные навыки и умения, приобретённые на физкультурных занятиях.	«У кого меньше мячей» «Ловля обезьян» «Мешочек»

	Прививать любовь к занятиям физкультурой, развивать быстроту, ловкость,выносливость	

Планирование занятий на улице. **Старшая группа**

Цель: добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов движения; учить бегать на перегонки, с преодолением препятствий, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка; развивать быстроту и общую выносливость, желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками.

Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Ходьба		
Перекатом с пятки на носок	С задержкой на носке («петушиный» шаг)	С заданиями (с хлопками, разным положением рук).
Бег		
На носках («птица»); с остановками («собачка»)	Между предметами; из разных исходных позиций.	С препятствиями
Упражнения в равновесии		
Ходьба через предметы (высота 20-25 см).	Ходьба по бревну. Перешагивая через предметы.	Ходьба по бревну с закрытыми глазами, поворотом, различными движениями рук, остановкой.
Прыжки		
Через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20см); прыжки попеременно на правой и левой ноге (4-5м)	На предметы (высота 20см); прыжки на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперед (« кенгуру».	До предметов, подвешенных на 15-20см выше поднятой руки
Упражнения с мячом		
Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 30-40 см., длина 3-4м)	Прокатывание набивного мяча, перебрасывание мяча из одной руки в другую	Бросание вверх, ловля двумя руками(10 раз подряд), одной рукой (4-6 раз подряд)
Построение		
Из шеренги в колонну	В две колонны	
Подвижные игры		
«Мышеловка», «У кого мяч», «Ловишки», эстафеты,	«Удочка», «Сделай фигуру», «Быстро возьми»	«Пустое место», «Затейники», «Перелет птиц».

Цель: формировать правильную осанку, умение выполнять движения осознанно, быстро, ловко, красиво; развивать чувство равновесия, полета, способность легко владеть своим телом; совершенствовать ранее освоенные движения в играх- эстафетах; развивать умение анализировать, контролировать и оценивать движения свои и сверстников.

Январь	Февраль	Март
Ходьба		
С закрытыми глазами (3-4м)	Приставным шагом в правую и левую сторону	Приставным шагом с приседанием
Бег		
Приставным шагом в правую и левую сторону («боковой галоп»)	Бег прыжковым широким шагом («тигр и лев»)	Бег поскоками («обезьянки»)
Упражнения в равновесии		
Ходьба по наклонной доске прямо и боком, приставным шагом, с приседаниями.	Ходьба по шнуру прямо, приставным шагом прямо и боком;	Ходьба по бревну раскладывая и собирая предметы.
Прыжки		
В глубину (с высоты 30- 40см) в указанное место.	Продвигаясь вперед (5-6 м) с зажатым между ног предметом.	На месте: ноги скрестноноги врозь , одна нога вперед, другая назад.
Построение		
«Змейкой» без ориентиров	По диагонали	В два круга
Подвижные игры		
« Два Мороза», «Не оставайся на полу», « Не попадись», эстафеты.	«Второй лишний», «Охотники и зайцы», «Колдун», эстафеты.	Эстафеты, игры по желанию детей

Цель: формировать у детей умение распределять и выполнять различные функции в играх с разными типами взаимодействия, подчиняться нормам справедливого распределения функций, взаимно контролировать действия в игре; учить сочетать замах с броском при метании; побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности; развивать
смелость, честность, дружелюбие, организованность.

	Апрель	
Ходьба		
С высоким подниманием колен, выпрямляя ногу вперед	Наступая на всю ступню на месте, с продвижением вперед, в кружении.	С развернутыми носками ног во внешнюю сторону до прямой линии
Бег		
Челночный (3х1 Ом) в медленном темпе (1,5-2 мин)	В медленном темпе по пересеченной местности (350м)	В быстром темпе (Юм 3-4 раза; 20-30 м, 2-3 раза)
Упражнения в равновесии		
Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом.	Прыжки и бег на бревне.	Ходьба по бревну; кружение парами, держась за руки.

Прыжки		
В длину с места (80-90см); прыжковый шаг с опорой на руки и стопы («лягушка»)	В высоту (30-40 см) с разбега (6-8 м); прыжки в длину с разбега 8м (130-150 см)	Через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся; через короткую скакалку вперед и назад
Метание		
В горизонтальную цель (высота 2,2м, расстояние 3,5-4м), ловля мяча двумя руками после отскока об землю	В вертикальную цель (3,5-4м); ловля мяча двумя руками после хлопка в ладоши и отскока об землю	Вдаль (5-9м)
Построение		
Повороты направо, налево на месте	Повороты направо, налево в движении	
Подвижные игры		
Эстафеты, «Охотники и утки», «Стоп»	«Северный и южный ветер», «Сделай фигуру», эстафеты.	Игровые упражнения, эстафеты, «Третий лишний».

Подготовительная группа

Цель: формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности; воспитывать привычку сохранять правильную осанку; добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений; закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; развивать в играх и эстафетах быстроту, ловкость, выносливость; развивать привычку ухаживать за физкультурным инвентарем, готовить его к занятиям и играм.

Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Ходьба		
С различными движениями рук	Гимнастическим шагом, парами	Скрестным шагом; четверками
Бег		
Сильно сгибая ноги в коленях; в спокойном темпе (до 2-3 м); в быстром темпе (Юм 3-4 раза с перерывами)	Выбрасывая прямые ноги вперед; из различных стартовых положений	Через препятствия: барьеры, набивные мячи (10-15см) не задевая их, сохраняя скорость бега
Упражнения в равновесии		
Ходьба по бревну приставным шагом боком, танцевальные движения на бревне; галоп прямой и боковой.	Ходьба по бревну, приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку; гимнастические упражнения на бревне.	Ходьба по бревну прямо и боком, ходьба по кубам, расположенным на расстоянии 10-30 см.
Прыжки		
На двух ногах на месте с поворотом кругом; через короткую скакалку разными способами	Сериями по 30-40 прыжков (3-4 раза); через линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком	Продвигаясь на 5-6 м вперед; смещая ноги вправо- влево
Упражнения с мячом		

Перебрасывание набивного мяча (1кг); мяча из одной руки в другую и ловля после отскока об землю	Бросание мяча вверх, отбивание о землю и ловля его не менее 20 раз подряд, одной рукой -10 раз	Бросание мяча вверх, отбивание об землю и ловля его с хлопками, поворотами и другими заданиями
Построение		
В колонну по одному; одновременная остановка после ходьбы	В несколько колонн (звеньев)	Равнение в колонне, шеренге, круге.
Подвижные игры		
Эстафеты, «Вышибало», «Не оставайся на земле», «Хвосты», «Ловишка»	Эстафеты, «Горелки». «День и ночь», «Веселые ребята», «Жмурки»	Эстафеты, «Бездомный заяц», «Хитрая лиса», «Мышеловка».

Цель: совершенствовать координацию движений, равновесие и ориентировку в пространстве; закреплять умение анализировать движения (само контроль, самооценка,
контроль и оценка движений других детей); учить чувствовать свои движения, направлять мысли на выполнение конкретного движения; развивать дружелюбие, самостоятельность в процессе подвижных игр и выполнения упражнений.

Январь	Февраль	Март
Ходьба		
Приставным шагом вперед, назад	В приседе, в кругу, в шеренге	Спиной вперед
Бег		
На скорость.	Челночный бег (5-Юм)	Широким шагом через препятствия (высота 10- 15см)
Упражнения на равновесия		
Ходьба по бревну с остановками, чтобы перешагнуть палку в руке.	Ходьба по бревну с приседанием и поворотом кругом	Ходьба по бревну, выполнение упражнений.
Прыжки		
Через препятствия, с разведением прямых ног в стороны («Маугли»)	Вверх из глубокого приседа; с прогибанием туловища назад («космонавт»)	На месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки на 25-30см.
Упражнения с мячом		
Перебрасывание мяча друг другу любым способом	Бросание мяча вверх и ловля его левой и правой рукой, ударение мяча об пол и ловля правой и левой рукой	Бросание мяча вдаль.
Построение		
Из одной колонны в другую на ходу, из одного круга в другой.	Повороты направо, налево	Из одной шеренги в две, рассчитываясь на «первый-второй».
Подвижные игры		
Эстафеты, «Фигуры», «Брось-поймай», «У ребят порядок строгий»	«Ловля обезьян», «Мышеловка», «Удочка», «Стоп».	Игры- эстафеты, «Ловишка», «Жмурки».

Цель: развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений; учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках в длину, высоту; развивать глазомер, используя разные виды метания; развивать выдержку, настойчивость в достижении положительного результата; поддерживать интерес к событиям физкультурной и спортивной жизни.

	Апрель	
Ходьба		
С выпадами; по кругу, делая концентрические круги один в другом	В сочетании с другими видами движений	Во встречном направлении: в одном кругу ,по часовой стрелке, в другом- против.
Бег		
Спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; наперегонки	С ходьбой, прыжками, подлезанием, с преодолением препятствий в естественных условиях	На скорость (30м), в среднем темпе, по пересеченной местности (300м)
Упражнения в равновесии		
Гимнастические фигуры после кружения с закрытыми глазами; на бревне.	Прыжки на бревне	Прыжки вперед на двух ногах по наклонной поверхности; подтягивание несколько раз подряд.
Упражнения с мячом		
Бросок мяча о стену, бросание из-за спины, из-за головы и ловля его; бросание в цель.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние 4-5м), бросание его из-под ноги.	Метание вдаль (расстояние неменнееб-12 м);В движущуюся цель.
Построение		
Повороты на углах во время движения	Размыкание в три колонны и смыкание приставными шагами	
Подвижные игры		
Эстафеты, «Корзинка», «Третий лишний», «Совушка», «Вороны и воробьи».	«У кого мяч», эстафеты, игры предложенные детьми.	Игры предложенные детьми.

ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ (С ЭЛЕМЕНТАМИ ЛФК В УСЛОВИЯХ БАССЕЙНА)

Цель оздоровительных мероприятий (бассейн) ***направлена на :***

- развитие и закрепление навыка правильной осанки,
- укрепление мышц, особенно спины и брюшного пресса,
- улучшение кровообращения и тока лимфы.
- повышение иммунитета

Задачи:

1. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка.
2. Осуществлять своевременную коррекцию имеющегося патологического состояния.
3. Формировать и закреплять навыки правильной осанки.

4. Повышать неспецифическую сопротивляемость организма.

КОМПЛЕКС ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ, ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.

месяц	мотивация	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Октябрь	Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы.	1.И.п. – сидя с выпрямленным и ногами: Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень, повторить, поменяв ноги. 2. И.п.– сидя на стуле: 1. Сгибать пальцы стоп. 2. Приведение стоп внутрь. 3. Кружение стопами внутрь. 3.И.п. тоже. Обеими стопами захватить и приподнять мяч . 4.И.п.тоже 1.Пальцами ног захватывать и приподнимать губку. 2. Пальцами стоп подтягивать тонкий коврик. 5. Катание маленького мячика. **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение	1.И.п. Сидя Ступни вместе 2.И.п.стоя Стопы параллельно, на расстоянии ширины ступни, руки на поясе; приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки вместе и попеременно. 3. Ходьба по бревну боком. 4. Перекат с пяток на носок и обратно. 5. Собирание пальцами ног различных мелких предметов. 6. Катание маленького мячика. **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание	1.И.п. – сидя с выпрямленным и ногами: Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень, повторить, поменяв ноги. 2. И.п.– сидя на стуле: 1. Сгибать пальцы стоп. 2. Приведение стоп внутрь. 3. Кружение стопами внутрь. 3.И.п. тоже. Обеими стопами захватить и приподнять мяч . 4.И.п.тоже 1.Пальцами ног захватывать и приподнимать губку. 2. Пальцами стоп подтягивать тонкий коврик. 5. Катание маленького мячика. **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение	1.И.п. Сидя Ступни вместе 2.И.п.стоя Стопы параллельно, на расстоянии ширины ступни, руки на поясе; приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки вместе и попеременно. 3. Ходьба по бревну боком. 4. Перекат с пяток на носок и обратно. 5. Собирание пальцами ног различных мелких предметов. 6. Катание маленького мячика. **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -указание -повторение -закрепление -показ ребёнком

		-указание		-указание	
месяц	мотивация	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ноябрь	Формирование навыка правильной осанки.	1.**Проверка правильной осанки у стены1.Наклоны головы**-и.п. сед по турецки руки за спину, держась за локти. Наклон головы вперед, и в стороны. Темп медленный. **2.Наклоны в стороны**-и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнять наклоны вперед - назад, вправо-влево. **3.Вращение -**и.п. тоже. Выполнять вращение тазом вправо и влево. **4.Потянулись-**и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища 1-3-руки через стороны вверх – прогнуться . **5.Велосипед**-и.п. лежа на спине, руки за голову. **6.Упражнение на диафрагмальное дыхание «Шар надулся и сдулся»** **7. «Песочек»-** и.п. лежа на животе, руки через стороны к груди **8.Группировка-**и п. Лежа на спине, подтянуть колени к себе, выпрямиться. **9.«Быстрая черепаха»** на прямой спине, пронести игрушку не уронив. **Методические приёмы:** -показ -объяснение -напоминание -совместное	1.**Проверка правильной осанки у стены** (5 точек) **2.и.п.лёжа на спине, кисти рук под шею** 1-согнуть носки стоп на себя 2 разогнуть, оттянуть носки. **3.и.п. то же, руки вдоль туловища** 1 одновременно развести руки и ноги в стороны 1-4 **4.и.п.тоже** 1-4 самовытяжение кисти рук тянуться вверх, пятки вниз. **5.и.п.на животе - кисти рук под подбородок** 1- отвести правую ногу назад **6.и.п. стоя на четвереньках** 1-согнуть руки подбородком коснуться пола. **7. и.п. лежа на спине, в руках гимнастическая палка** 1-руки вверх - вдох 2. и.п., палка вниз -выдох. **Методические приёмы:** -показ -объяснение -напоминание -совместное	1.**Проверка правильной осанки у стены** (5 точек) **2.и.п. - лежа на сине. Руки вдоль туловища** 1-4 - повороты головы вправо - влево. **3.и.п. - тоже** 1-2 руки через стороны вверх, потянуться - вдох 3-4 расслабиться руки опустить - выдох **4.и.п. тоже, кисти рук к плечам** 1- локти в стороны, прогнуться в грудной клетке - вдох 2-свести локти вперед – выдох. **5. «Собираем яблочки»** Подняться на носочки рвём «яблочки», наклоняемся кладём в «корзину». **6. «Лодочка» лежа на животе.** Руки вперёд соединить вместе туловище выгнуть, ноги вместе поднять вверх. **7.и.п. Стоя, ноги на ширине плеч.** Палка за спиной, делаем наклоны вперёд **Методические приёмы:** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание	1.**Проверка правильной осанки у стены** (5 точек) **2.Ходьба обычная**, руки к плечам, локти в стороны, соединить лопатки, прижать локти к туловищу. **3.Ходьба на носках,** разное положение рук, мешочек на голове. **4.«Паучки»** - мешочек на животе **5.«Кошечка»** - мешочек на спине **Методические приёмы:** -показ -указание -повторение -закрепление -показ ребёнком

		выполнение -указание	выполнение -указание		
месяц	мотивация	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Декабрь	Тренировка мышц стопы.	1.Ходьба на пятках. 2. Ходьба на носках. 3. «Рвём травку» Ходьба с загибанием пальцев ног. 4. «Собираем камешки» Ходьба с собираем мелких предметов 5. Ходьба на наружной стороне стопы. 6. Ходьба на внутренней стороне стопы. 7. И.П. - сидя на скамье с прямыми ногами: попеременные сгибания-разгибания стоп. **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание	1. и.п.Стоя руки на пояс. Сводя колени, ставьте ступни на внутренний край. Разводя колени, ставьте ступни на наружный край. 2. Ноги врозь, руки на поясе. Поднимитесь на носки, а затем "перекатитесь" на пятки, поднимая носки вверх. 3. Сядьте на пол, ноги выпрямите. Приподнимите ноги над полом и выполните круговые движения ступнями. 5. Сидя, сводите и разводите пальцы ног. Упражнение можно усложнить. **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминане -совместное выполнение	1.Ходьба на пятках. 2. Ходьба на носках. 3. «Рвём травку» Ходьба с загибанием пальцев ног. 4. «Собираем камешки» Ходьба с собираем мелких предметов 5. Ходьба на наружной стороне стопы. 6. Ходьба на внутренней стороне стопы. 7. И.П. - сидя на скамье с прямыми ногами: попеременные сгибания-разгибания стоп. **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание	1. Ходьба на носках. 2. Встаньте прямо. Согните и разогните ступню, расслабьтесь. 3. «Рвём травку» Ходьба с загибанием пальцев ног. 4. «Собираем камешки» Ходьба с собираем мелких предметов 5. Ходьба на наружной стороне стопы. 6. Ходьба на внутренней стороне стопы. 7. И.П. - сидя на скамье с прямыми ногами: попеременные сгибания-разгибания стоп. **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -указание -повторение -закрепление -показ ребёнком

			-указание		
месяц	мотивация	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
январь	Укрепление мышц голеностопного сустава и стопы.	1.И.п. – сидя с выпрямленным и ногами: Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень, повторить, поменяв ноги. 2. И.п.– сидя на стуле: 1. Сгибать пальцы стоп. 2. Приведение стоп внутрь. 3. Кружение стопами внутрь. 3.И.п. тоже. Обеими стопами захватить и приподнять мяч . 4.И.п.тоже 1.Пальцами ног захватывать и приподнимать губку. 2. Пальцами стоп подтягивать тонкий коврик. 5. Катание маленького мячика. **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение	1.И.п. Сидя Ступни вместе 2.И.п.стоя Стопы параллельно, на расстоянии ширины ступни, руки на поясе; приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки вместе и попеременно. 3. Ходьба по бревну боком. 4. Перекат с пяток на носок и обратно. 5. Собирание пальцами ног различных мелких предметов. 6. Катание маленького мячика. **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание	1.И.п. – сидя с выпрямленными ногами: Погладить внутренним краем и подошвенной поверхностью правой стопы левую голень, повторить, поменяв ноги. 2. И.п.– сидя на стуле: 1. Сгибать пальцы стоп. 2. Приведение стоп внутрь. 3. Кружение стопами внутрь. 3.И.п. тоже. Обеими стопами захватить и приподнять мяч . 4.И.п.тоже 1.Пальцами ног захватывать и приподнимать губку. 2. Пальцами стоп подтягивать тонкий коврик. 5. Катание маленького мячика. **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание	1.И.п. Сидя Ступни вместе 2.И.п.стоя Стопы параллельно, на расстоянии ширины ступни, руки на поясе; приподнимать пальцы стоп с опорой на пятки вместе и попеременно. 3. Ходьба по бревну боком. 4. Перекат с пяток на носок и обратно. 5. Собирание пальцами ног различных мелких предметов. 6. Катание маленького мячика. **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -указание -повторение -закрепление -показ ребёнком

		-указание			
месяц	мотивация	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
февраль	Формирование навыка правильной осанки.	1.**Проверка правильной осанки у стены1.Наклоны головы**-и.п. сед по турецки руки за спину, держась за локти. Наклон головы вперед, и в стороны. Темп медленный. **2.Наклоны в стороны**-и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнять наклоны вперед - назад, вправо-влево. **3.Вращение -**и.п. тоже. Выполнять вращение тазом вправо и влево. **4.Потянулись-**и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища 1-3-руки через стороны вверх – прогнуться . **5.Велосипед**-и.п. лежа на спине, руки за голову. **6.Упражнение на диафрагмальное дыхание «Шар надулся и сдулся»** **7. «Песочек»-** и.п. лежа на животе, руки через стороны к груди **8.Группировка-**и п. Лежа на спине, подтянуть колени к себе, выпрямиться. **9.«Быстрая черепаха»** на прямой спине, пронести игрушку не уронив. **Методические приёмы:** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение	1.**Проверка правильной осанки у стены** (5 точек) **2.и.п.лёжа на спине, кисти рук под шею** 1-согнуть носки стоп на себя 2 разогнуть, оттянуть носки. **3.и.п. то же, руки вдоль туловища** 1 одновременно развести руки и ноги в стороны 1-4 **4.и.п.тоже** 1-4 самовытяжение кисти рук тянуться вверх, пятки вниз. **5.и.п.на животе - кисти рук под подбородок** 1- отвести правую ногу назад **6.и.п. стоя на четвереньках** 1-согнуть руки подбородком коснуться пола. **7. и.п. лежа на спине, в руках гимнастическая палка** 1-руки вверх - вдох 2. и.п., палка вниз -выдох. **Методические приёмы:** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение	1.**Проверка правильной осанки у стены** (5 точек) **2.и.п. - лежа на сине. Руки вдоль туловища** 1-4 - повороты головы вправо - влево. **3.и.п. - тоже** 1-2 руки через стороны вверх, потянуться - вдох 3-4 расслабиться руки опустить - выдох **4.и.п. тоже, кисти рук к плечам** 1- локти в стороны, прогнуться в грудной клетке - вдох 2-свести локти вперед – выдох. **5. «Собираем яблочки»** Подняться на носочки рвём «яблочки», наклоняемся кладём в «корзину». **6. «Лодочка» лежа на животе.** Руки вперёд соединить вместе туловище выгнуть, ноги вместе поднять вверх. **7.и.п. Стоя, ноги на ширине плеч.** Палка за спиной, делаем наклоны вперёд **Методические приёмы:** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание	1.**Проверка правильной осанки у стены** (5 точек) **2.Ходьба обычная**, руки к плечам, локти в стороны, соединить лопатки, прижать локти к туловищу. **3.Ходьба на носках,** разное положение рук, мешочек на голове. **4.«Паучки»** - мешочек на животе **5.«Кошечка»** - мешочек на спине **Методические приёмы:** -показ -указание -повторение -закрепление -показ ребёнком

		-указание	-указание		
месяц	мотивация	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
март	Тренировка мышц стопы.	1.Ходьба на пятках. 2. Ходьба на носках. 3. «Рвём травку» Ходьба с загибанием пальцев ног. 4. «Собираем камешки» Ходьба с собираем мелких предметов 5. Ходьба на наружной стороне стопы. 6. Ходьба на внутренней стороне стопы. 7. И.П. - сидя на скамье с прямыми ногами: попеременные сгибания-разгибания стоп. **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание	1. и.п.Стоя руки на пояс. Сводя колени, ставьте ступни на внутренний край. Разводя колени, ставьте ступни на наружный край. 2. Ноги врозь, руки на поясе. Поднимитесь на носки, а затем "перекатитесь" на пятки, поднимая носки вверх. 3. Сядьте на пол, ноги выпрямите. Приподнимите ноги над полом и выполните круговые движения ступнями. 4. Сидя, сводите и разводите пальцы ног. Упражнение можно усложнить. **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание	1.Ходьба на пятках. 2. Ходьба на носках. 3. «Рвём травку» Ходьба с загибанием пальцев ног. 4. «Собираем камешки» Ходьба с собираем мелких предметов 5. Ходьба на наружной стороне стопы. 6. Ходьба на внутренней стороне стопы. 7. И.П. - сидя на скамье с прямыми ногами: попеременные сгибания-разгибания стоп. **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание	1. Ходьба на носках. 2. Встаньте прямо. Согните и разогните ступню, расслабьтесь. 3. «Рвём травку» Ходьба с загибанием пальцев ног. 4. «Собираем камешки» Ходьба с собираем мелких предметов 5. Ходьба на наружной стороне стопы. 6. Ходьба на внутренней стороне стопы. 7. И.П. - сидя на скамье с прямыми ногами: попеременные сгибания-разгибания стоп. **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -указание -повторение -закрепление -показ ребёнком

месяц	мотивация	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Апрель	Формирование навыка правильной осанки.	1.**Проверка правильной осанки у стены1.Наклоны головы**-и.п. сед по турецки руки за спину, держась за локти. Наклон головы вперед, и в стороны. Темп медленный. **2.Наклоны в стороны**-и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнять наклоны вперед - назад, вправо-влево. **3.Вращение -**и.п. тоже. Выполнять вращение тазом вправо и влево. **4.Потянулись-** и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища 1-3-руки через стороны вверх – прогнуться . **5.Велосипед**-и.п. лежа на спине, руки за голову. **6.Упражнение на диафрагмальное дыхание «Шар надулся и сдулся»** **7. «Песочек»-** и.п. лежа на животе, руки через стороны к груди **8.Группировка-** и п. Лежа на спине, подтянуть колени к себе, выпрямиться. **9.«Быстрая черепаха»** на прямой спине, пронести игрушку не	1.**Проверка правильной осанки у стены** (5 точек) **2.и.п.лёжа на спине, кисти рук под шею** 1-согнуть носки стоп на себя 2 разогнуть, оттянуть носки. **3.и.п. то же, руки вдоль туловища** 1 одновременно развести руки и ноги в стороны 1-4 **4.и.п.тоже** 1-4 самовытяжение кисти рук тянуться вверх, пятки вниз. **5.и.п.на животе - кисти рук под подбородок** 1- отвести правую ногу назад **6.и.п. стоя на четвереньках** 1-согнуть руки подбородком коснуться пола. **7. и.п. лежа на спине, в руках гимнастическая палка** 1-руки вверх - вдох 2. и.п., палка вниз -выдох. **Методические приёмы:** -показ -объяснение	1.**Проверка правильной осанки у стены** (5 точек) **2.и.п. - лежа на сине. Руки вдоль туловища** 1-4 - повороты головы вправо - влево. **3.и.п. - тоже** 1-2 руки через стороны вверх, потянуться - вдох 3-4 расслабиться руки опустить - выдох **4.и.п. тоже, кисти рук к плечам** 1- локти в стороны, прогнуться в грудной клетке - вдох 2-свести локти вперед – выдох. **5. «Собираем яблочки»** Подняться на носочки рвём «яблочки», наклоняемся кладём в «корзину». **6. «Лодочка» лежа на животе.** Руки вперёд соединить вместе туловище выгнуть, ноги вместе поднять вверх. **7.и.п. Стоя, ноги на ширине плеч.** Палка за спиной, делаем наклоны вперёд **Методические приёмы:** -показ -объяснение	1.**Проверка правильной осанки у стены** (5 точек) **2.Ходьба обычная**, руки к плечам, локти в стороны, соединить лопатки, прижать локти к туловищу. **3.Ходьба на носках,** разное положение рук, мешочек на голове. **4.«Паучки»** - мешочек на животе **5.«Кошечка»** - мешочек на спине **Методические приёмы:** -показ -указание -повторение -закрепление -показ ребёнком

		уронив. **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание	-напоминание -совместное выполнение -указание	-напоминание -совместное выполнение -указание	
май	Диагностика, работа с картами, тетрадями здоровья				

КОМПЛЕКС ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХУПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА РЕБЁНКА В УСЛОВИЯХ БАССЕЙНА

месяц	мотивация	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Октябрь	1-2 неделя «Путешествие по городу» 3-4 неделя «Осенние приключения»	1.Ходьба (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, боком приставным шагом; бег по ограниченной плоскости. 2. ОРУ (без предметов) « Юные спортсмены» 3. Игра «Ловишки с приседанием». 4. Дыхательное упражнение : «Воздушный шар» 5.Релаксация: «Я отдыхаю» (муз.«грустинка» ст.м. Протасов) **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание	1.Ходьба приставным шагом, обычная, руки на поясе, руки за спину, на носках, по ребристой дорожке, по солёным дорожкам. 2. ОРУ (без предметов) « Юные спортсмены» 3. Игра « Пустое место» 4. Дыхательное упражнение : «Петушок». 5. Релаксация : « Лентяи»(муз. «Солнечное утро» ст.м. Протасов) **<u>Методические приёмы:</u>**	1.Ходьба по массирующим коврикам, по ребристой дорожке, на носках, в полуприседе, с остановкой. 2. ОРУ (без предметов) « Юные спортсмены» 3. Игра «Бусинки» 4. Дыхательное упражнение : « Остудить чай» 5.Релаксация : «Я отдыхаю» (муз.«грустинка» ст.м. Протасов **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание	1.Ходьба с перешагиванием через предметы (h -15-20 см),в приседе с продвижением вперёд, по массирующей дорожке, по солевым дорожкам. 2. ОРУ (без предметов) « Юные спортсмены» 3.Игра «Эй ловишка выходи»4. Дыхательное упражнение: шипеть как змея. 5. Упражнение на расслабление « Вальс цветов» (муз.»Манеж бабочек» стмуз.Протасов) **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -указание -повторение -закрепление -показ ребёнком

		-совместное выполнение -указание - художественное слово - использование ТСО	-показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание - художественное слово - использование ТСО	-совместное выполнение -указание - художественное слово - использование ТСО	
месяц	мотивация	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Ноябрь	1-2 неделя «Наши ножки идут по дорожке» 3-4 неделя «По следам»	1.Ходьба по дорожкам (ребристая, солевая, массирующая), по камешкам , по брускам, с изменением расстояния шага. 2. ОРУ (с гимнастической палкой) « Силачи». 3.Игра « Бездомный заяц». 4. Дыхательное упражнение : очищающее дыхание «ша», «ча», «ща» «ха» 5. Релаксация: упражнение на расслабление. 9 музю «Голоса природы» см.) **<u>Методические приёмы:</u>**	1.Ходьба с движениями рук в различных направлениях , на носках, на пятках, из обруча в обруч, в полуприседе, прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 2.ОРУ(с гимнастической палкой) «Силачи» 2.Игра «Сороконожки»» 3.Дыхательное упражнение «Насос» 5.Релаксация : «сон на берегу моря»(муз.: «Ручеёк» ст Бурёнка) **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание	1.Ходьба по дорожкам (по дорожке по отпечаткам стоп, ребристая, узкая дорожка) парами с кочки на кочку, с высоким поднимание м колен. 2. ОРУ (с гимнастической палкой «Силачи» 3. Игра «Пингвины» 4.Дыхательное упражнение «Паровоз» 5.Релаксация «Лентяи» (муз. «Солнечное утро» Ст м. Протасов) **<u>Методические</u>**	1.Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на полу, по ребристой доске. С перешагиванием через предметы(h -15-20 см), прыжки на одной ноге(правой и левой чередовать) 2. ОРУ (с гимнастической палкой «Силачи» 3.Игра «Ловишка с мячом» 4.Дыхательное упражнение: «Снежинки» 5. Упражнение на расслабление «Снеговик» **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -указание -повторение -закрепление -показ ребёнком

		-показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание - художественное слово - использование ТСО	-совместное выполнение -указание - художественное слово - использование ТСО	**приёмы:** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание - художественное слово - использование ТСО	
месяц	мотивация	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Декабрь,	1-2 неделя «Здравствуй зима» 3-4 неделя «Сюрприз зимы»	1.Ходьба с мячом в руках, на носках, мяч вверх, на пятках.мяч впереди. на внешнем своде стопы мяч перед грудью, с зажатым в коленях и ступнях ног мячом. 2. ОРУ(с мячом) «Ловкачи» 3. Игра : эстафета «Кто быстрее» 4.Дыхательное упражнение «Чайник» 5.Релаксация : «Я отдыхаю»(муз. «Пение птиц» **Методические приёмы:** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение	1.Ходьба по дорожкам «Здоровье» . 2. ОРУ(с мячом) «Ловкачи» 3.Игра «Стоп» 4.Дыхательное упражнение «Вратарь» (задуть мячик в ворота) 5.Релаксация : «Морские звёздочки» (муз.Буренина) **Методические приёмы:** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание -	1.Ходьба через косички – «змейкой», по массирующим коврикам , по узкой дорожке , ходьба по дорожкам с отпечатками стоп. 2. ОРУ(с мячом) «Ловкачи». 3.Игра «Ручеёк» 4.Дыхательное упражнение «ВЕТЕРОК» 5.Релаксация : « Сон на берегу моря» **Методические приёмы:** -показ -объяснение -напоминание -совместное	1.Ходьба гимнастическим шагом , приставным шагом:лицом, руки на поясе,боком,руки за спину. На носках руки медленно поднимать вверх на четыре шага и опускать вниз на четыре шага. 2. ОРУ(с мячом) «Ловкачи». 3.Игра 4.Дыхательное упражнение : «Ныряние с задержкой дыхания» 5. Релаксация «Медуза» (муз. «Одинокий пастух» ст Бурениной) **Методические приёмы:** -показ -указание -повторение -закрепление -показ ребёнком

		-указание - художественно е слово - использование ТСО	художественн ое слово - использовани е ТСО	выполнение -указание - художествен ное слово - использован ие ТСО	
месяц	мотивация	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
январь	1-2 неделя «Зимняя забава» 3-4 неделя «Льдинка, ветер и мороз»	1.Ходьба (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, боком приставным шагом; бег по ограниченной плоскости. 2. ОРУ (без предметов) « Юные спортсмены» 3. Игра «Ловишки с приседанием». 4. Дыхательное упражнение : «Воздушный шар» 5.Релаксация: «Я отдыхаю» (муз. «грустинка» ст.м. Протасов) **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание - художественно е слово - использование ТСО	1.Ходьба приставным шагом, обычная, руки на поясе, руки за спину, на носках, по ребристой дорожке, по солёным дорожкам. 2. ОРУ (без предметов) « Юные спортсмены» 3. Игра « Пустое место» 4. Дыхательное упражнение : «Петушок». 5. Релаксация : « Лентяи»(муз. «Солнечное утро» ст.м. Протасов) **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание - художественн ое слово -	1.Ходьба по массирующим коврикам, по ребристой дорожке, на носках, в полуприседе, с остановкой. 2. ОРУ (без предметов) « Юные спортсмены» 3. Игра «Бусинки» 4. Дыхательное упражнение : « Остудить чай» 5.Релаксация : «Я отдыхаю» (муз. «грустинка» ст.м. Протасов **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание - художествен ное слово - использован	1.Ходьба с перешагиванием через предметы (h -15-20 см),в приседе с продвижением вперёд, по массирующей дорожке, по солевым дорожкам. 2. ОРУ (без предметов) « Юные спортсмены» 3.Игра «Эй ловишка выходи»4. Дыхательное упражнение: шипеть как змея. 5. Упражнение на расслабление « Вальс цветов» (муз.»Манеж бабочек» стмуз.Протасов) **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -указание -повторение -закрепление -показ ребёнком

			использовани е ТСО	ие ТСО	
месяц	мотивация	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
февраль	1-2 неделя «Волшебн ая палочка» 3-4 неделя «Моя дружная семья»	1.Ходьба по дорожкам (ребристая, солевая, массирующая), по камешкам , по брускам, с изменением расстояния шага. 2. ОРУ (с гимнастическо й палкой) « Силачи». 3.Игра « Бездомный заяц». 4. Дыхательное упражнение : очищающее дыхание «ша», «ча», «ща» «ха» 5. Релаксация: упражнение на расслабление. 9 музю «Голоса природы» см.) **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание - художественно е слово -	1.Ходьба с движениями рук в различных направлениях , на носках, на пятках, из обруча в обруч, в полуприседе, прыжки на двух ногах с продвижение м вперёд. 2.ОРУ(с гимнастическ ой палкой) «Силачи» 2.Игра «Сороконожк и»» 3.Дыхательно е упражнение «Насос» 5.Релаксация : «сон на берегу моря»(муз.: «Ручеёк» ст Бурёнка) **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание - художественн ое слово - использовани е ТСО	1.Ходьба по дорожкам (по дорожке по отпечаткам стоп, ребристая, узкая дорожка) парами с кочки на кочку, с высоким поднимание м колен. 2.ОРУ (с гимнастичес кой палкой «Силачи» 3.Игра «Пингвины» 4.Дыхательн ое упражнение «Паровоз» 5.Релаксация «Лентяи» (муз. «Солнечное утро» Ст м. Протасов) **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание - художествен ное слово	1.Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на полу, по ребристой доске. С перешагиванием через предметы(h -15-20 см), прыжки на одной ноге(правой и левой чередовать) 2. ОРУ (с гимнастической палкой «Силачи» 3.Игра «Ловишка с мячом» 4.Дыхательное упражнение : «Снежинки» 5. Упражнение на расслабление «Снеговик» **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -указание -повторение -закрепление -показ ребёнком

		использование ТСО		- использование ТСО	
месяц	мотивация	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
март	1-2 неделя «Мамины помощники» 3-4 неделя «На морском берегу»	1.Ходьба с мячом в руках, на носках, мяч вверх, на пятках.мяч впереди. на внешнем своде стопы мяч перед грудью, с зажатым в коленях и ступнях ног мячом. 2. ОРУ(с мячом) «Ловкачи» 3. Игра : эстафета «Кто быстрее» 4.Дыхательное упражнение «Чайник» 5.Релаксация : «Я отдыхаю»(муз. «Пение птиц» **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание - художественное слово - использование ТСО	1.Ходьба по дорожкам «Здоровье» . 2. ОРУ(с мячом) «Ловкачи» 3.Игра «Стоп» 4.Дыхательное упражнение «Вратарь» (задуть мячик в ворота) 5.Релаксация : «Морские звёздочки» (муз.Буренина) **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание - художественное слово - использование ТСО	1.Ходьба через косички – «змейкой», по массирующим коврикам , по узкой дорожке , ходьба по дорожкам с отпечатками стоп. 2. ОРУ(с мячом) «Ловкачи». 3.Игра «Ручеёк» 4.Дыхательное упражнение «ВЕТЕРОК» 5.Релаксация : « Сон на берегу моря» **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание - художественное слово - использование ТСО	1.Ходьба гимнастическим шагом , приставным шагом:лицом, руки на поясе,боком,руки за спину. На носках руки медленно поднимать вверх на четыре шага и опускать вниз на четыре шага. 2. ОРУ(с мячом) «Ловкачи». 3.Игра 4.Дыхательное упражнение : «Ныряние с задержкой дыхания» 5. Релаксация «Медуза» (муз. «Одинокий пастух» ст Бурениной) **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -указание -повторение -закрепление -показ ребёнком
месяц	мотивация	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Апрель	1-2 неделя «Будущие космонавты» 3-4 неделя «Весёлый Спартак»	1.Ходьба по узкой дорожке, на носках, на пятках, по солевой дорожке в полуприседе, прыжки на одной ноге(чередуя) 2. ОРУ(с обручем) «Гимнасты» 3. Игра «Карусель» 4.Дыхательное упражнение : «Задуем свечи» 5.Релаксация «В лесу»(муз.»Голоса птиц») **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание -художественное слово -использование ТСО -звуковые ориентиры -помощь педагога	1.Ходьба с крестным шагом , выпадами с движениями рук в различных направлениях с носка. 2. ОРУ(с обручем) «Гимнасты» 3.Игра «Караси и щука» 4.Дыхательные упражнения, очищающие дыхание : «Шипеть как змея», «Рычать как волк», «Жужжать как жук» 5. Релаксация «Лентяи» **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание -художественное слово -использование ТСО	1.Ходьба по дорожкам «Здоровье» 2. ОРУ(с обручем) «Гимнасты» 3.Игра : эстафета «Тоннель» 4.Дыхательное упражнение(по желанию) 5.Релаксация (муз.Классическая) **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -объяснение -напоминание -совместное выполнение -указание -художественное слово -использование ТСО	1.Ритмическая ходьба, с хлопками ,с притопами, приставным шагом, руки на поясе. 2. ОРУ(с обручем) «Гимнасты» 3. Игра : « Савушка» 4.Дыхательное упражнение « Мыльные пузыри» 5. Релаксация «Сон на морском берегу» 9муз. «Голоса природы» **<u>Методические приёмы:</u>** -показ -указание -повторение -закрепление -показ ребёнком
май	Диагностика, работа с картами, тетрадями здоровья				

Планирование на летнее – оздоровительный период
(16 мая до 14 сентября)

Младшая группа.

Цель: учить находить свое место при построении, выполнять движения по словесному указанию, ориентироваться в пространстве, упражнять в быстроте, развивать координацию движений, выполнять простые правила совместной игры.

Июнь	Июль	Август
Ходьба		
С разным положением рук	С заданиями (приседание, остановка)	С остановками по сигналу и изменением направления
Бег		
С ускорением и замедлением	В медленном темпе, от водящего	На скорость (15-20 м), с подскоками
Упражнения в равновесии		
Бег по извилистой дорожке (0,3х5-6м)	Ходьба по дорожке	Медленное кружение в обе стороны
Прыжки		
Через линию поочередно	В глубину (20-25 см), спрыгивание (с высоты 10-15см)	В высоту с места
Упражнения с мечом		
Метание предметов на дальность не менее 2,5м правой и левой рукой	В вертикальную цель ((1-1,5м) двумя руками снизу, от груди сверху	В горизонтальную цель (1,5-2м) от плеча, снизу;
Построение		
По два (парами)	Повороты	В 2-3 колоны по ориентирам
Подвижные игры		
«Самолеты», «Воробушки и кот», «Лошадки», «Ручеек»	«Зайцы и волк», «Цапля и лягушки», «Попади в обруч»	«Поезд», «Веселый мяч», «Солнышко и дождик».

Средняя группа

Цель: развивать ловкость, равновесие, точность и правильность выполнения упражнений; приучать детей оценивать движения сверстников и замечать ошибки; закреплять умения по ориентировке в пространстве; побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений.

Июнь	Июль	Август
Ходьба		
Мелким и широким шагом	Приставным шагом в сторону	В чередовании с прыжками; парами
Бег		
С ускорением	Со старта из разных исходных позиций	На скорость (15-20 м) 2-3 раза); парами
Упражнения в равновесии		
Перешагивание через препятствия (высота на 2о-25см от земли)	Кружение в обе стороны, упражнения «ласточка», «петушок».	Ходьба через препятствия, ходьба боком вправо, влево.
Прыжки		
Вперед-назад; в глубину (спрыгивание с высоты 25см)	Через предметы (2-3) высота 5-10 см;	Вверх с места (высота 15-20см)
Метание		
В горизонтальную цель (расстояние 2-2,5м)	В вертикальную цель (расстояние 1,5-2м)	Предмета на дальность (5-6,5м)
Построение		
Повороты направо, налево и на месте переступанием	Со сменой ведущего	Построение из колонны по одному в колонну по два в движении.
Подвижные игры		
«Перемена мест», «Дракон», «Мяч соседу»	«Бездомный заяц», «Запретный круг», «Цапля и лягушки»	«Караси и щука», «Морская фигура», «Гонка мячей».

Старшая группа

Цель: добиться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений; учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; построениям, соблюдению дистанции во время продвижения, соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.

Июнь	Июль	Август
Ходьба		
С поворотами , со сменой направляющего	С заданиями для рук	В полуприседе; на носках семенящим шагом

Бег		
С высоким подниманием колен	Со сменой ведущего и темпа, направления	Челночный бег
Упражнения в равновесии		
Ходьба по наклонной поверхности с предметами в руках, на голове	Приставным шагом по бревну, шнуру с мешочком на голове (высота 20-25см, ширина 10см), приседания, кружения	Ходьба по бревну.
Прыжки		
С продвижением вперед (3-5м) ,на одной ноге (правой и левой)	Боком вправо, влево; в длину с места (50-70 см)	С хлопками над головой, за спиной поочередно через 4-5 линий (расстояние 40-45 см)
Лазанье		
По желанию детей	Подлезание под препятствие прямо и боком.	По желанию детей
Упражнения с мячом		
Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2м)	Бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы	Отбивание и ловля мяча после хлопка в ладоши.
Построение		
В колонну по одному, круг, в щеренгу	Перестроения в колонну по одному, по два, по три	Со сменой ведущего
Подвижные игры		
«Кто быстрее», «Ловишка с мячом», «Морская фигура»	«Сороконожки», «Стоп», «Пятнашки».	«Лови - не лови», «Дракон», «Перемена мест».

Подготовительная группа

Цель: формировать у детей потребность в ежедневной активной двигательной деятельности; добиваться точного и выразительного выполнения всех упражнений; развивать в играх и эстафетах быстроту и ловкость, выносливость; развивать самостоятельность в процессе подвижных игр и выполнении упражнений.

Июнь	Июль	Август
Ходьба		
С различными движениями рук	Парами	Гимнастическим шагом; четверками
Бег		
Приставным шагом в правую и левую сторону («боковой галоп»)	Из различных стартовых положений	С препятствиями
Упражнения в равновесии		
Ходьба по бревну приставным шагом боком (вправо, влево)	Ходьба по бревну, приседая на одной ноге.	Ходьба по бревну прямо и боком, ходьба по кубам, расположенным на расстоянии 10-30 см.
Прыжки		
В высоту (30-40 см) с разбега (6-8 м); прыжки в длину с разбега ,через короткую скакалку разными способами	Через веревку боком, с зажатым между ног мешочком (мячом)	По желанию детей
Упражнения с мячом		
Перебрасывание набивного мяча (1кг); мяча из одной руки в другую и ловля после отскока об землю	По желанию детей	Бросание мяча вверх, отбивание об землю и ловля его с хлопками, поворотами и другими заданиями
Построение		
В колонну по одному; одновременная остановка после ходьбы	В несколько колонн	Равнение в колонне, шеренге, круге.
Подвижные игры		
Эстафеты, «Вышибало», «Не оставайся на земле», «Хвосты», «Затейники»	Эстафеты, «Волшебник». «Сова», «Веселые ребята», «Третий лишний»	Эстафеты, «Собачка», «Эй, ловишка, выходи», «Бусинки».