

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад «Белочка» г.Тарко-Сале Пуровского района**

|  |  |
| --- | --- |
| **Принято:**  на педагогическом совете  протокол №- 1  от «\_29\_» \_августа\_ 2019 г. | **Утверждаю:**  заведующий МБДОУ «ДС «Белочка» г.Тарко-Сале  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.Г.Чирченко  приказ № 323 от «\_29\_» \_августа\_ 2019 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ**

**«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (3-7 ЛЕТ)**

**МБДОУ «ДС «БЕЛОЧКА» Г.ТАРКО-САЛЕ**

**НА 2019 – 2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составитель:

инструктор по физической культуре Сухоставская С.А.

г. Тарко-Сале

2019 г.

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Часть 1 Целевой раздел**

1. Пояснительная записка.
   1. Цели и задачи программы
   2. Принципы и подходы к содержанию программы.
   3. Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей

развития детей.

1. Планируемые результаты.

**Часть 2 Содержательный раздел**

2.1 Содержание воспитательно – образовательной работы по образовательной области «Физическое развитие».

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

2.3 Взаимодействие с семьей

2.4 Работа с педагогами

2.5 Региональный компонент

2.6Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

**Часть 3 Организационный раздел.**

3.1 Материально – техническое обеспечение

3.2 Методическое обеспечение

3.3 Особенности традиционных событий праздников и мероприятий

**Часть 4. Перспективное планирование**

1. **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**
2. **Пояснительная записка**

В последнее время сохранение здоровья детей становится приоритетной национальной проблемой. Укрепление здоровья не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Многолетние исследования психологов подтверждают необходимость начинать эту работу с дошкольного возраста, так как именно к 5-6 годам ребёнок начинает накапливать собственный жизненный опыт, во многом стихийный и неосознанный. Но ребёнок довольно долго, зная правила, не выполняет их. Психологи говорят лишь о создании предпосылок для осознанного отношения к здоровью в этот период жизни. Для того чтобы такие предпосылки сложились, необходимо овладение «общей произвольностью своего поведения» (Л. С. Выготский), «соподчинение мотивов своих действий» (А. Н. Леонтьев), что достигается в процессе овладения детьми правилами подвижных и других видов игр. Для этого необходима целенаправленная систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью. Не последнюю роль в этом процессе играют дошкольные образовательные учреждения. Дошкольное образование призвано обеспечить не только подготовку ребёнка к обучению в школе, но и создать максимально благоприятные условия для укрепления здоровья, гармоничного физического и целостного развития личности каждого ребёнка. Поэтому о полноценном качестве образования можно говорить только тогда, когда в нём присутствуют здоровьесберегающая и здоровьеформирующая составляющие. В связи с этим особая роль в дошкольном образовании отводится правильно организованному физическому воспитанию.

С самого раннего детства ребёнку необходимо прививать потребность в регулярных занятиях физической культурой. Движения необходимы ребёнку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма, стимулируют формирование психических функций.

* 1. **Цели и задачи реализации программы**
* Охрана и укрепление здоровья детей
* Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
* Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
* Воспитание потребности в здоровом образе жизни
* Обеспечение физического и психического благополучия.
* Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
* Обеспечение психолого – педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.
  1. **Принципы и подходы к формированию программы**

Программа ДОУ опирается на следующие принципы:

* Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста);
* Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
* Содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
* Поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
* Сотрудничества с семьей;
* Приобщение детей к физической культуре, традициям семьи, общества и государства;
* Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
* Возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
* Учет этнокультурной ситуации развития детей.

**1.3. Значимые характеристики, в том числе характеристики особенности детей раннего и дошкольного возраста**

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, непосредственно образовательная деятельность).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

В группах созданы центры здоровья, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован спортивный уголок для занятий с разнообразным оборудованием. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность НОД по физической культуре, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

В целях оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми нами была разработана система физкультурно – оздоровительной работы.

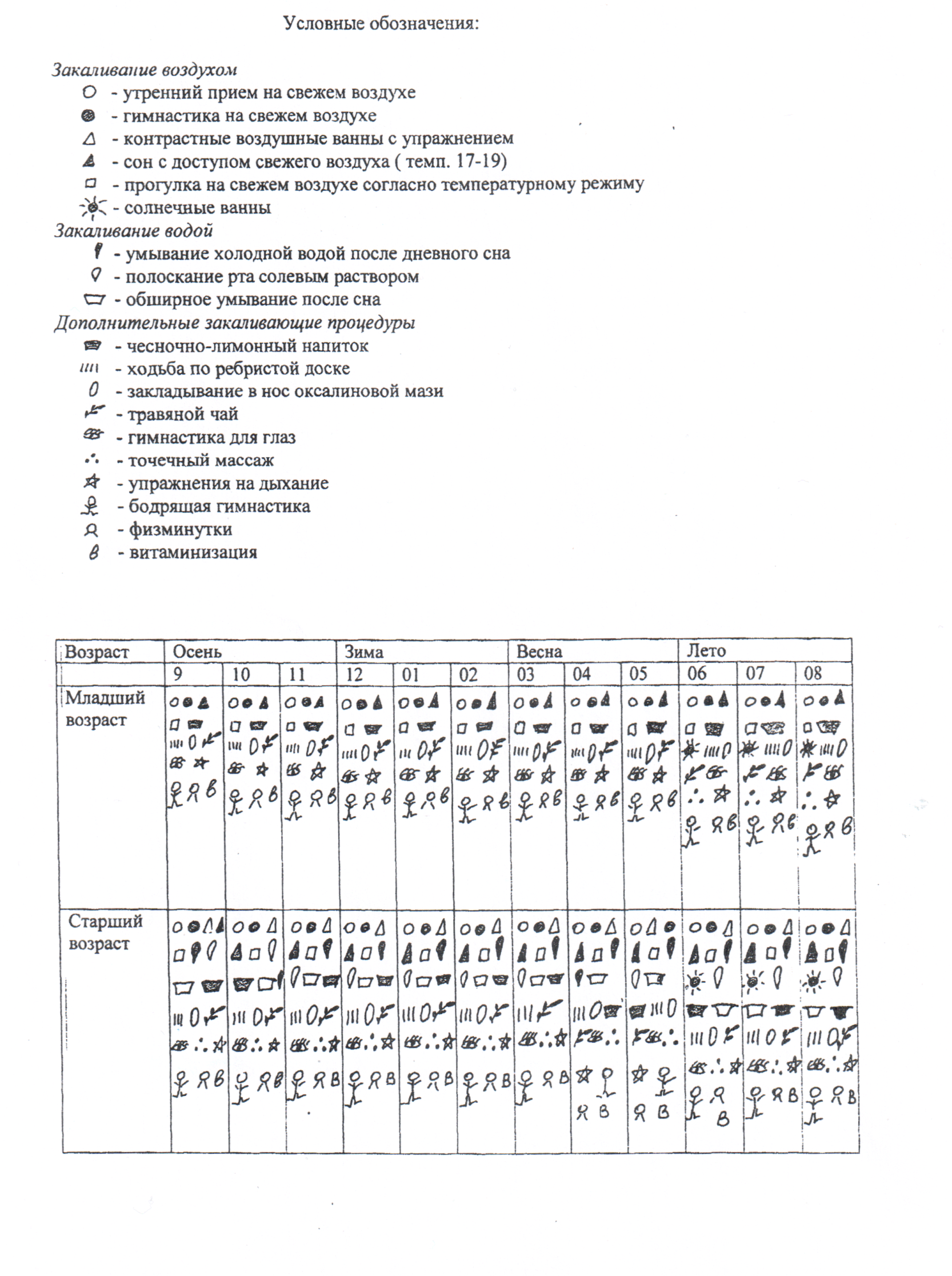
**СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**В МБДОУ «ДС «БЕЛОЧКА» Г.ТАРКО – САЛЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Мероприятие | Возрастная группа | Периодичность | Ответственный |
| 1 | ОБСЛЕДОВАНИЕ 1.Обследование уровня развития физической подготовленности детей.  2.Диспансеризация. | Все      Ср, ст. | 2 раза в год (сентябрь, май)    1 раз в год | Медсестра Инстр. ФИЗО Воспитатели Спец.дет.полик.  Медсестра |
| 2 | ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ 1.Утренняя гимнастика  2. Непосредственно образовательная деятельность:  - в зале  - на воздухе.  3.Бодрящая гимнастика (после сна)  4.Подвижные спортивные и народные игры на прогулке.  5.Физкультурные досуги.    6.Физкультурные праздники.    7.День Здоровья.    8.Каникулы. | Все  Все        Все    Все    Все      Все    Все  Все | Ежедневно  3 раза в неделю (все группы)  1 раз в неделю    ежедневно    2 раза в день      1 раз в месяц    2 раза в год    1 раз в 2 месяца    Летний период | Инст.ФИЗО  Инст.ФИЗО  воспитатели  Инст. ФИЗО  Воспитатели    Инст.ФИЗО Воспитатели    Инст.ФИЗО Воспитатели  Инст.ФИЗО Воспитатели  Инст.ФИЗО Воспитатели |
| 3 | ЛЕЧЕБНО ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ 1.Витаминотерапия.    2.Профилактика гриппа (лимонно-чесночный напиток). 3.Профилактическая работа с детьми.      4.Профилактический массаж для:  - глаз  - точечный | Все  Все    Согласно заключению специалистов ПМПк  Все  Все | 2 раза в год (осень-весна) Ноябрь, апрель – 2 недели    Индивидуально        Ежедневно  Ежедневно | Медсестра    Медсестра      Инст.ФИЗО Воспитатели        Воспитатели  Воспитатели |
| 4 | ЗАКАЛИВАНИЕ  1.Воздушные ванны.    2.Ходьба босиком.    3.Облегченная одежда детей.    4.Контрастные воздушные ванны. | Все    Все  Все  Все | После сна, на физ.занятиях Занятия ФИЗО после сна  После сна, занятия ФИЗО  После сна | Воспитатели  Инст.ФИЗО Воспитатели  Инст.ФИЗО Воспитатели  Воспитатели |
| 5 | ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ 1.Соки натуральные, фрукты | Все | Ежедневно | Воспитатели, мл.восп |

**Система закаливания**

Особое внимание уделяется проведению закаливающих процедур. Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду



.

**СИСТЕМА РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ**

**ПЛОСКОСТОПИЯ, НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ, ЗРЕНИЯ, ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Нарушения | Мероприятия | Время, сроки проведения | Количество занимающихся |
| 1 - 2 младшая  группа | Нарушение осанки. Плоскостопие | Утренняя гимнастика  Закаливающие процедуры | ежедневно | Вся группа |
| Физкультурное занятие | 2 р\н (группа) - 1 мл.гр.  2 мл.гр.-3 р\н (зал) (в теплую погоду 1 занятие проводится на улице) | по подгруппам  группой |
| Зрение | «Игровой массаж» (лицевые точки, ушные раковины)  Гимнастика для глаз по упрощенной схеме | ежедневно  в свободной деятельности | Вся группа |
| Заболевания органов дыхания | «Игровой массаж»  (лицевые точки, ушные раковины)  Дыхательная гимнастика | ежедневно в свободной деятельности  ежедневно  закаливающие процедуры | Вся группа |
| Средняя группа | Нарушение осанки. Плоскостопие. | Утренняя гимнастика  Закаливающие процедуры | ежедневно | Вся группа |
| Физкультурное занятие | 3 р\н (зал)  (в теплую погоду 1 занятие проводится на улице) | Вся группа |
| Профилактическая работа | 2 р\н | Дети, имеющие нарушения |
| Зрение | «Игровой массаж» (лицевые точки, ушные раковины)  Гимнастика для глаз по упрощенной схеме | ежедневно  в свободной деятельности | Вся группа |
| Заболевания органов дыхания | «Игровой массаж»  (лицевые точки, ушные раковины)  Дыхательная гимнастика  Методика закаливания детей (Уманской, Динейки) | ежедневно в свободной деятельности  ежедневно  закаливающие процедуры  ежедневно  закаливающие процедуры | Вся группа |
| Старшая, комбинированная,  подготовительная группы | Нарушение осанки. Плоскостопие. | Утренняя гимнастика  Закаливающие процедуры | ежедневно | Вся группа |
| Физкультурное занятие | 2 р\н (зал)  1 р\н (воздух) | Группой |
| Профилактическая работа | 2 р\н | Дети, имеющие нарушения |
| Зрение | «Игровой массаж» (лицевые точки, ушные раковины)  Гимнастика для глаз | ежедневно  в свободной деятельности | Вся группа |
| Заболевания органов дыхания | «Игровой массаж»  (лицевые точки, ушные раковины)  Дыхательная гимнастика  Методика закаливания детей (Уманской, Динейки) | ежедневно в свободной деятельности  ежедневно  закаливающие процедуры  ежедневно  закаливающие процедуры | Вся группа |

Безусловно, особая роль в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей во время НОД по физической культуре.

Причём, в каждом возрастном периоде НОД по физической культуре имеют разную направленность:

* Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
* В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
* В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы используем разнообразные варианты проведения НОД по физ.культуре:

* НОД по традиционной схеме
* НОД, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности
* Ритмическая гимнастика
* НОД - соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
* Сюжетно - игровая НОД

Помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями. Поэтому коллектив поставил задачу:   
повысить уровень знаний и интерес родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

С каждым годом все большим успехом пользуются спортивные соревнования:

* «Папа, мама, я – спортивная семья»
* Недели здоровья
* Праздники, посвященные дню Защитника Отечества - с родителями и кадетами СОШ МГУ №2

Праздники, посвященные Дню Победы - с Ветеранами

**ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ**

**ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ И ДНЯМ НЕДЕЛИ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Временной отрезок проведения мероприятия, мин | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Формы работы | Понедельник | | | | Вторник | | | | | Среда | | | | Четверг | | | | Пятница | | | | Всего в нед. (в сред) мин | | | |
|  | мл | ср | ст | подг | мл | ср | ст | | подг | мл | ср | ст | подг | мл | ср | ст | подг | мл | ср | ст | подг | мл | ср | ст | подг |
| Физкультурно-оздоровительная работа | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Утренн. гимнастика | 8 | 8 | 10 | 12 | 8 | 8 | | 10 | 12 | 8 | 8 | 10 | 12 | 8 | 8 | 10 | 12 | 8 | 8 | 10 | 12 | 40 | 40 | 50 | 60 |
| Физ. занятие | 15 | 20 | 25 |  | 15 |  | | 25 | 30 | 15 | 20 |  | 30 |  | 20 |  |  |  |  | 25 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Хороводная игра или игра средней подвижности | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 | 15 | 15 | 25 | 25 |
| Физминутка во время занятия | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| Подвижные  Игры на св.воздухе | 15 | 20 | 20 | 30 | 15 | 20 | | 20 | 30 | 15 | 20 | 20 | 30 | 15 | 20 | 20 | 30 | 15 | 20 | 20 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Индивид. работа по развитию движений на прогулке | 10 | 12 | 15 | 15 | 10 | 12 | | 15 | 15 | 10 | 12 | 15 | 15 | 10 | 12 | 15 | 15 | 10 | 12 | 15 | 15 | 50 | 60 | 75 | 75 |
| Спортивные  Упражнения | 10 | 10 | 15 | 15 |  |  | |  |  | 10 | 10 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  | 20 | 20 | 30 | 30 |
| Спортивные игры |  |  |  |  |  |  | | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  | 30 | 30 |
| Гимнастика после дн. сна | 15 | 20 | 25 | 30 | 15 | 20 | | 25 | 30 | 15 | 20 | 25 | 30 | 15 | 20 | 25 | 30 | 15 | 20 | 25 | 30 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Подвижные игры во 2 половине дня | 10 | 15 | 20 | 20 | 10 | 15 | | 20 | 20 | 10 | 15 | 20 | 20 | 10 | 15 | 20 | 20 | 10 | 15 | 20 | 20 | 50 | 75 | 100 | 100 |
| Самостоятельная двигат. деятельность | Ежедневно | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Активный отдых | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Физ. досуг | 1 раз в месяц | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Физ.праздник | 2 раза в год | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| День здоровья  Неделя здоровья | 1 раз в 2 месяца все мероприятия выносятся на улицу, кроме сна и приема пищи | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Физ.развлеч. | 2 раза в неделю | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Физкультурно-оздоровительная работа с семьей | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спорт. Семейные досуги | 1-2 раза в квартал | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО  (ч) |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 6ч  20м | 7ч.  50м | 10ч  30м |  |

**Характеристика возрастных возможностей детей 3 -7 лет.**

**2 младшая группа.**

В младшем дошкольном возрасте (3—4 лет) происходит дальнейший рост и разви­тие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система, в силу чего недопустимо длительное пребывание детей в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоци­ровать дефекты осанки, плоскостопие, деформацию суставов.

 Заметно улучшается быстрота реакции, координация и скорость движений. Исчезает неуклюжесть, появляется ловкость и гибкость. Теперь дети становятся хорошими партнерами в подвижных играх. Их грубая и тонкая моторика совершенствуется.

Изменяются пропорции их тела. Теперь они приближаются к пропорциям тела взрослого человека. Центр тяжести смещается вниз, как и положено.

В три года обогащаются двигательные навыки ребенка: он уверенно бегает, ускоряет и замедляет темп, меняет направление движения, может поймать мяч и удержать равновесие, хорошо поднимается и спускается по ступенькам, ездит на трехколесном велосипеде. В этом возрасте малыш способен самостоятельно одеваться и раздеваться, умеет застегивать (это дается с трудом) и расстегивать пуговицы, надевать обувь (на липучках). В три года ребенок уже хорошо ориентируется в пространстве и с легкостью может найти нужный ему предмет или выполнить какое-то задание по поиску игрушки. У него также хорошо развита зрительная координация. Он уже умеет пользоваться ножницами, самостоятельно есть, пить из чашки, разворачивает конфеты без маминой помощи (просто мастер на все руки).

К четырем годам двигательная активность совершенствуется: ребенок может стоять и скакать на одной ноге, ходит задом наперед, прыгает в сторону, вперед и назад, чередует бег с прыжками, перепрыгивает через невысокие препятствия, марширует в такт музыке. Также в этот период четко формируется предпочтение правой (левой) руки. В этом возрасте далеко не у всех детей получается правильно завязать шнурки. Однако практически все они предпринимают активные попытки в этом направлении.

**Средняя группа.**

К 4-5 годам базисные характеристики личности ребенка - дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне *интеллектуальной компетентности* ребенок обладает «драгоценной тягой» к познанию окружающего мира. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на всё.

*Социальная компетентность* дает возможность ориентироваться ребенку в человеческих отношениях: он способен заметить эмоциональное состояние близкого взрослого, сверстника, проявить внимание, сочувствие.

*Языковая компетентность* выражается в элементарном осознании языковой действительности, многообразных играх со звуками рифмами, смыслами.

В плане *физического развития компетентность* ребенка обусловлена сформированностью навыков, составляющих основу здорового образа жизни (осознанное выполнение важнейших режимных процессов, гигиенических процедур, действий, связанных с самообслуживанием, умением регулировать свою двигательную активность, овладением ведущими элементами «азбуки» движений.)

*Креативность* наиболее ярко проявляется в языковом творчестве и специфически детских деятельностях. Ребенок может увидеть в одном и том же материале, формах, линиях различные образы и назвать их, отразить свое видение в рисунках, поделках и т.д., использовать придуманные образы в игре, выразительном движении.

*Инициативность и самостоятельность* младшего дошкольника выражается в том, что он может самостоятельно решать задачи, возникающие в процессе игр и связанной с ними деятельности (конструирование, изодеятельности и т.д.), инициативность младшего дошкольника проявляется в выборе тематики игр, в вопросах и рассуждениях, с которыми он обращается к взрослому.

*Самостоятельность и свобода поведения тесно связаны с безопасностью.* Младший дошкольник по - прежнему нуждается в контроле и опеке взрослого, который заранее предвидит опасные ситуации и старается их избежать. Воспитатель объясняет ребенку необходимость соблюдения правил безопасности, но эти знания пока не оказывают большого влияния на поведение ребенка.

Происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Происходит структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движение детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы.

Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах упражнений. Вместе с тем им свойственно неумение соразмерять свои силы со своими возможностями. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземлятся, сохраняя равновесие. При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Дети постепенно осваивают: езду на 3- и 2-колесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и само плавание, ходьба и спуск с небольших горок на лыжах и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

**Старший дошкольный возраст**

В старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишенные непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляться устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**2 младшая группа**

**Результаты образовательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Достижения ребенка**  **(«Что нас радует»)** | **Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей** |
|  Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;   при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;   уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;   проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.   с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату   с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания. |  Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден;   неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании);   затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений;   не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями;   не знаком или имеет ограниченные представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни;   испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, в использовании носового платка, постоянно ждет помощи взрослого. |

**Средняя группа**

**Результаты образовательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Достижения ребенка**  **(«Что нас радует»)** | **Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей** |
|  Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной дея­тельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, вы­носливость, гибкость.   Уверенно и активно выполняет основные элементы техники ос­новных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.   Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчи­вость для достижения хорошего результата, потребность в двига­тельной активности.   Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.   Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятель­ность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.   Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контро­лирует и соблюдает правила.   Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх. |  Ребенок малоподвижен, его двигательный опыт беден;   неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании);   затрудняется действовать по указанию воспитателя, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений;   не испытывает интереса к физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями;   испытывает затруднения в самостоятельном выполнении процессов умывания, питания, одевания, элементарного ухода за своим внешним видом, постоянно ждет помощи взрослого. |

**Старшая группа**

**Результаты образовательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Достижения ребенка**  **(«Что нас радует»)** | **Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей** |
|  Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);   в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;   в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.   проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;   имеет представления о некоторых видах спорта   уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;   проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;   мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.   умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения,   готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью). |  Двигательный опыт ребенка беден (малый объем освоенных основных движений, общеразвивающих и спортивных упражнений); плохо развита крупная и мелкая моторика рук   в двигательной деятельности затрудняется проявлять выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.   в поведении слабо выражена потребность в двигательной деятельности;   не проявляет интереса к новым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при выполнении упражнений.   ребенок неуверенно выполняет упражнения. Не замечает ошибок  других детей и собственных. Интересуется простыми подвижными играми, нарушает правила, увлекаясь процессом игры;   слабо контролирует способ выполнения упражнений, не обращает внимания на качество движений-не проявляет интереса к проблемам здоровья и соблюдению своем поведении основ здорового образа жизни.   Представления о правилах личной гигиены, необходимости соблюдения режима дня, о здоровом образе жизни поверхностные.   Испытывает затруднения в самостоятельном выполнении культурно-гигиенических навыков, в уходе за своим внешним видом, вещами и игрушками. |

**Подготовительная группа**

**Результаты образовательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| **Достижения ребенка**  **(«Что нас радует»)** | **Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей** |
|  Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные).   В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.   осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом   проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.   проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в  двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.   имеет начальные представления о некоторых видах спорта   Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его,   Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья   Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому). |  В двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты, координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости;   допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнений.   Слабо контролирует выполнение своих движений и движений товарищей, затрудняется в их оценке;   допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности;   не проявляет стойкого интереса к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательности и инициативы при их выполнении.   Ребенок проявляет несамостоятельность в выполнении культурно-гигиенических процессов, (к началу обучения в школе не овладел основными культурно-гигиеническими умениями и навыками).   Не имеет привычки к постоянному  использованию культурно-гигиенических навыков без напоминания взрослого. Проявляет равнодушие по отношению к больному близкому человеку в семье, к заболевшему сверстнику. |

**ЧАСТЬ 2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1 Содержание воспитательно – образовательной работы по**

**образовательной области «Физическое развитие».**

**2 младшая группа**

**Основные движения**

Воспитатель создает условия и побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

**Ходьба и упражнения в равновесии**: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

**Бег:** «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

**Прыжки:** на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см). **Катание, бросание, ловля:** катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

**Ползание и лазание:** ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенкестремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Построения:** свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

**Перестроение:** из колонны в 2—3 звена по ориентирам. Повороты: переступая на месте. Общеразвивающие упражнения - для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений инструктор по физической культуре предлагает малышам, преимущественно на утренней гимнастике, выполнять следующие движения

**Положения и движения рук** (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх (5—6 раз).

**Положения и движения туловища**: наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.

**Положения и движения ног**: приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

**Спортивные упражнения** **Катание на трехколесном велосипеде** по прямой, с поворотами, по кругу.

**Хождение на лыжах** ступающим шагом, с поворотами, переступанием.

**Катание на санках** кукол, друг друга с невысоких горок.

**Скольжение** по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

**Подвижные игры** Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления у детей навыков основных движений. Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

**Музыкально-ритмические упражнения** Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

**Игры и упражнения на развитие скоростно-силовых качеств** Игры. «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробышки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку».

**Упражнения:** прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м. Упражнения на развитие координации движений

**Упражнения с предметами:** перекладывание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину. Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по трудным дорожкам-доскам с препятствиями в виде: кирпичиков (10—12 шт.), кубиков (10—12 шт.); бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»). Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать в качестве ориентиров погремушки, ленточки, листочки и т. п. (игры: «Проползи — не задень», «Пройди мишкой, проползи мышкой» и т. п.).

**Игры и упражнения на развитие быстроты** Игры. «Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».

**Общеразвивающие упражнения** без предметов и с мелкими пособиями, подвижные игры, упражнения с широкой амплитудой, различные повороты, кружения. Бросание предметов, выполняемое с максимально возможной скоростью.

Минимальные результаты Бег на 30 м — 13,5 секунд.

Прыжки в длину с места — 40 см.

Бросание предмета — 4 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) — 90 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 20—25 см.

**Средняя группа**

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

**Основные движения** Для освоения детьми разнообразных основных движений воспитатель побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

**Построение** в колонну по одному по росту.

**Перестроение** из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего.

**Перестроение** в звенья на ходу. Повороты направо на лево и кругом на месте переступанием.

**Ходьба и равновесие**: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.);ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2-3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

**Бег:** в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием коленей; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15-20 м, 2-3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью (40-60 м, 3-4 раза); челночный бег (5x3 = 15).

**Прыжки:** на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе - ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3-4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3 шт.) высотой 5-10 см; прыжки в длину с места (50-70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15 -20см.

**Бросание и ловля, метание**: катание мяча, обруча между предметам (расстояние 40-50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиции одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд), oтбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м);

**метание** предмета на дальность (расстояние 5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5- 2 м **Ползание и лазание** - ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом

**Общеразвивающие упражнения**

**Исходные положения**: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

**Положения и движения головы**: вверх, вниз, повороты в сторон) (4-5 раз), наклоны.

**Положения и движения рук**: однонаправленные и поочередные вверх- вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7-8 раз).

**Положения и движения туловища**: повороты, наклоны - вправо, влево, вперед (4-5 раз).

**Спортивные упражнения**

**Катание на санках, лыжах и пр**. : подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на горку «полуелочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5-1 км); игры на лыжах («Карусель в лесу», «Чем дальше — тем лучше», «Воротца»),

**Катание на двух- и трехколесном велосипедах**: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

**Подвижные игры**

Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления у детей навыков основных движений. Игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

**Музыкально-ритмические упражнения**

Движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку. Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества.

**Упражнения для развития физических качеств**. Упражнения и игры для развития быстроты движений Для развития быстроты в работе с детьми среднего возраста воспитатель использует повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха: легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в стороны, чуть ниже уровня плеч, ладонями вверх, руки назад, ладонями внутрь, плечи не поднимать — 3—4 раза).

Скоростной бег: 15—20 м.

Пробегание дистанции 2—3 раза в I полугодии и во II полугодии — до 4—5 раз.

Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа.

Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа.

Бег за мячом «Догони и подними мяч».

Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 секунд).

**Общеразвивающие упражнения с предметами и без них**: - хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной. — постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя ег максимального (повторить 2—3 раза); — быстрые повороты палки вправо-влево; — лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза); — лежа на спине, поочередное быстрое поднимание и выпрямление согнутых в коленях;

— сидя в упор сзади, попеременное поднимание прямых ног с ускорением темпа;

— прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе.

**Игры и упражнения с предметами**: • с обручами: — «Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения: — «Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним. не . пуская падения; — «Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним; • с бумажными стрелами, самолетиками: — «Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и б стро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком»; • игры: «Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка?».

**Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

Для развития этих качеств воспитатель организует образовательные cитуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения. «Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением.

«По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед.

«С кочки на кочку»: впрыгивание на предметы высотой 12—15 см. Подскоки на месте — 2—3 серии по 20—35 секунд (между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательным упражнениями). Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м. «Мячики»: подскоки на месте. Важно помнить, что подскоки разумно давать в 2-3 серии по 20-35 секунд каждая.

«Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой).

«Кузнечик»: стоя лицом к гимнастической лестнице и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую (третью) снизу рейку и спускаться на пол (усложнение: толчком двух ног запрыгивать на вторую рейку).

«До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3—4 м в паре из исходного положения сидя, ноги врозь.

«Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза).

«Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенные на полу на расстоянии 30—35 см.

«Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого модуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну сторону, затем — в другую. «Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 1 м, цвет которых соответствует цветам радуги.

«Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м, на высоте 12—15 см.

«Кто соберет больше лент?»: прыжки вверх с места, снимая по одной короткие ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20— 25 см.

**Игры и упражнения для развития силы**. Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами (воспитатель предлагает детям выполнять эти упражнения преимущественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз):

— лежа на животе, поднимание рук (руки) перед собой;

— сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше;

— стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед;

— лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот;

— ритмичные сжимания большого мяча (фитбола) между руками;

— передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу;

— лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, поднимание таза вверх;

— лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.

**Подвижные игры и игровые упражнения:** «Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч. Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15— 17 см.

«Сильные руки»: шаги вокруг обруча, опираясь на руки сначала в одну, затем в другую сторону.

«Влево-вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч справа или слева от него.

«Лягушки», «Скок-поскок», «Кто соберет больше лент?»: прыжки вверх с места.

**Правила:** прыгать вверх толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте.

**Игры и упражнения для развития выносливости** Для развития выносливости у детей средней группы воспитатель использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с короткими перерывами. В конце года продолжительность непрерывных движений может быть доведена до 1,5—2 мин.

**Упражнения:** Бег со средней скоростью (50— 60 % от максимальной).

**Бег с низкой скоростью** (30—40% от максимальной) на 150—200 м в I полугодии, во II полугодии — 240—300 м.

**Подскоки** в течение 30—50 секунд в начале года и 50 секунд — 1 мин в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими перерывами).

**Подвижные игры** с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».

**Спортивные упражнения:**

— ходьба на лыжах;

— катание на санках;

— катание на велосипеде;

— качание на качелях.

**Упражнения на развитие гибкости.**  Упражнения с предметами и без предметов

**Для рук и плечевого пояса**: -— активные круговые движения руками в одну и другую стороны;

— активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде;

— махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой;

— поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием;

-— из положения сидя на полу обхватывание большого фитбола руками и ногами.

**Для туловища:** — наклоны вправо, прокатывая обруч (мяч) как можно дальше от себя вправо и влево;

— сидя на коленях, прокатывание мяча вокруг себя в одну, затем — в другую сторону;

— пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде;

— наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.

**Для ног:** — круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны;

— мягкие пружинистые наклоны вперед

-— в сторону из положений сидя и стоя;

— махи ногами в сторону, стараясь достать до кисти руки;

— сидя на коленях перед фитболом, прокатывание мяча вперед, не выпуская его из рук;

— лежа на спине, приподнимание и разведение ног в стороны как можно шире;

— стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз;

— стоя на коленях спиной к стенке, прогибание, доставая стенку.

**Игры и упражнения для развития координации.**  Ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения.

**Бег** из разных исходных положений (стоя, сидя).

**Подскоки н**а месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны.

**Общеразвивающие упражнения с предметами**: мячами, палками, обручами и пр.

**Упражнения с фитболами**: сидя на мяче, «ходьба» и «бег» на месте, сидя на мяче, приставные шаги влево и вправо.

**Подвижные игры**. «Самый ловкий» (бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м), «Найди свою пару», «Ловишки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?».

**Минимальные результаты:**

Бег на 30 м — 13,5 секунд.

Прыжки в длину с места — 50 см.

Бросание предмета весом 80 г — 5 м.

Бросание предмета весом 100 г — 5,5 м.

Бросание набивного мяча (1 кг) — 1,3 см.

Спрыгивание (прыжки в глубину) — 40 см.

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

**Старшая группа**

**Основные движения**

**Самостоятельные перестроения.** Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком (500 г) на голове, по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

**Бег.** На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

**Прыжки.** На месте: ноги скрестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая — назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м.

Прыжки через 5—6 предметов (высота 15—20 см) на двух ногах, вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки.

Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м.

Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место.

Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

**Бросание, ловля и метание.** Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 4030 см, длина 3-4 м). Бросание мяча вверх, об землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой об землю).

**Метание** в горизонтальную и вертикальную цели (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5-4 м.

Метание вдаль на 5-9 м.

**Ползание и лазание**. Ползание на четвереньках по скамейке, толкая головой мяч.

Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне.

Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна).

Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см).

Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног.

Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

**Общеразвивающие упражнения**

Исходные положения: стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и с Положения и движения головы, вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз).

**Положения и движения рук**: одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны

вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в «замок» пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз

**Положения и движения туловища**: повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения. Положения и движения ног: приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40 х 3 = 120). **Упражнения с отягощающими предметами** — мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

**Спортивные упражнения**

**Катание на санках:** с горки по одному и парами; катание по ровному месту друг друга.

**Ходьба на лыжах** по пересеченной местности переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо). Подъем в горку «лесенкой», спуск в низкой стойке.

**Катание на велосипеде:** по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

**Туристические походы** с двумя переходами по 25—30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях). Переходы на лыжах (по 15—20 минут) с активным отдыхом. Езда на велосипеде (по 25—30 минут) с перерывом и отдыхом.

**Подвижные игры** Игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры-эстафеты.

**Городки:** бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

**Баскетбол:** перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой руками поочередно; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам. Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с воспитателем.

**Минимальные результаты**

Бег на 30 м — 7,9—7,5 секунд.

Прыжок в длину с места — 80—90 см.

Прыжок в длину с разбега — 130—150 см.

Прыжок в высоту с разбега — 40 см.

Прыжок вверх с места — 25 см.

Прыжок в глубину — 40 см.

Метание предмета: — весом 200 г — 3,5—4 м; — весом 80 г — 7,5 м.

Метание набивного мяча — 2,5 м.

**Подготовительная группа**

**Двигательная деятельность**

**Порядковые упражнения. Способы перестроения.**

Самостоятельное, быстрое и организованное построение и и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

**Общеразвивающие упражнения.**

Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

**Основные движения.** Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

**Ходьба.** Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты.. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

**Бег.** Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5х10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

**Прыжки.** Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивние на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

**Метание.** Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие) разными способами. Точное поражение цели.

**Лазанье.** Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

**Подвижные игры.** Организовать знакомые игры игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы.

**Футбол.** Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

**Настольный теннис, бадминтон.** Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.

**Хоккей.** Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

**Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах.** Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате. Отталкивание одной ногой.

**Плавание.** скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду.

**Катание на велосипеде.** Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить.

**Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам**. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

**Становление у детей ценностей здорового образа жизни,** овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.)

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

Содержание образовательной области «Физическое развитие » направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: - развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); - накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Программные задачи** | **Формы работы** | | |
| **Непосредственно-образовательная деятельность** | **Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов** | **Самостоятельная деятельность детей** |
| **3-4 года** | | | |
| 1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.   1. Способствовать становлению и обогащению двигательного опы­та: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх. 2. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движе­ниями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, со­блюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя. 3. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости. 4. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям. | Игровая беседа с элементами движений  Игра  Утренняя гимнастика  Контрольно-диагностическая деятельность  Совместная деятельность | Игровая беседа с элементами движений  Игра  Утренняя гимнастика  Контрольно-диагностическая деятельность  Совместная деятельность | Во всех видах самостоятельной деятельности детей  Двигательная активность в течение дня  Подвижные игры |
| **4-5 лет** | | | |
| 1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.  2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:  - уверенному и активному выполнению основных элементов тех­ники общеразвивающих упражнений, основных движений, спор­тивных упражнений;  - соблюдению и контролю правил в подвижных играх;  - самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;  - умению ориентироваться в пространстве;  - восприятию показа как образца для самостоятельного выпол­нения упражнения;  - развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.  3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые каче­ства, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.  4.Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям. | Игровая беседа с элементами движений  Игра  Утренняя гимнастика  Контрольно-диагностическая деятельность  Совместная деятельность | Игровая беседа с элементами движений  Игра  Утренняя гимнастика  Контрольно-диагностическая деятельность  Совместная деятельность | Во всех видах самостоятельной деятельности детей  Двигательная активность в течение дня  Подвижные игры  Самостоятельные спортивные игры и упражнения |
| **5-6 лет** | | | |
| 1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.  2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:   * добиваться осознанного, активного, с должным мышечным на­пряжением выполнения всех видов упражнений (основных движе­ний, общеразвивающих упражнений); * формировать первоначальные представления и умения в спор­тивных играх и упражнениях; * учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей; * побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности; * воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и ма­лышами.   3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.  4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. | Беседа  Рассказ  Игра  Утренняя гимнастика  Контрольно-диагностическая деятельность  Совместная деятельность  Спортивные и физкультурные досуги  Соревновательные состязания | Беседа  Рассказ  Игра  Утренняя гимнастика  Контрольно-диагностическая деятельность  Совместная деятельность  Спортивные и физкультурные досуги  Соревновательные состязания | Во всех видах самостоятельной деятельности детей  Двигательная активность в течение дня  Подвижные игры  Самостоятельные спортивные игры и упражнения |
| **6-7 лет** | | | |
| 1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.  2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:  — добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;  — закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;  — закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;  — закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементар­ное планирование двигательной деятельности;  — развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.  3. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, вынос­ливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость — координацию движений.  4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании. | Беседа  Рассказ  Игра  Утренняя гимнастика  Контрольно-диагностическая деятельность  Совместная деятельность  Спортивные и физкультурные досуги  Соревновательные состязания | Беседа  Рассказ  Игра  Утренняя гимнастика  Контрольно-диагностическая деятельность  Совместная деятельность  Спортивные и физкультурные досуги  Соревновательные состязания | Во всех видах самостоятельной деятельности детей  Двигательная активность в течение дня  Подвижные игры  Самостоятельные спортивные игры и упражнения |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Интеграция с другими образовательными областями** | **Программно-методическое**  **обеспечение** | **Предметно-пространственная среда** |
| **Физическое развитие** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно -двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).  **Социально-коммуникативное развитие** направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребёнка с взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками,  формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.  **Познавательное развитие** предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях её природы, многообразии стран и народов мира.  **Речевое развитие** включает владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи; развитие речевого творчества; развитие звуковой и интонационной культуры речи, фонематического слуха; знакомство с книжной культурой, детской литературой, понимание на слух текстов различных жанров детской литературы; формирование звуковой аналитико-синтетической активности как предпосылки обучения грамоте.  **Художественно-эстетическое развитие** предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование элементарных представлений о видах искусства; восприятие музыки, художественной литературы, фольклора; стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей (изобразительной, конструктивно-модельной, музыкальной, и др.). | Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» /Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, З.А.Михайлова и др. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2011./  **Технологии и пособия по проблеме «Физическая культура»:**   1. Н.Б.Муллаева. Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. СПб.: изд. «Детство – пресс». 2006 год. 2. С.О.Филиппова. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб.: изд. «Детство – пресс». 2007 год. 3. Е.А.Сочеванова. Комплексы утренней гимнастики для детей 3 – 4 лет. СПб.: изд. «Детство – пресс». 2008 год. 4. Е.Г.Сайкина, Ж.Е.Фирилева. Са-Фи-Дансе. Танцевально – игровая гимнастика в детском саду. СПб.: изд. «Детство – пресс». 2007 год. 5. Л.Д.Глазырина «Физическая культура – дошкольникам: младший возраст», Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос». 1999 год. (мет.пособие). 6. Л.Д.Глазырина «Физическая культура – дошкольникам: средний возраст», Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос». 2001 год. (мет.пособие). 7. Л.Д.Глазырина «Физическая культура – дошкольникам: старший возраст», Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос». 2000 год. (мет.пособие). 8. Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина «Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет» (конспекты занятий во 2 младшей и средней группах), Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос». 2004 год. (мет.пособие). 9. Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина «Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет» (конспекты занятий в старшей и подготовительной к школе группах), Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос». 2004 год. (мет.пособие). 10. Н.Ф.Дик, Е.В.Жердева «Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников» (средний и старший возраст), Ростов-на-Дону. Издательство «Феникс». 2005 год. (мет.пособие). 11. М.Ю.Картушина «Зеленый огонек здоровья» (старшая группа), СПб.: изд. «Детство – пресс». 2004 год. (мет.пособие). 12. Т.И.Осокина «Физическая культура в детском саду», М.: Просвещение, 1986 г. 13. О.Н.Козак «Большая книга игр для детей от 3-х до 7 лет», С-Пб.: изд. «Союз», 2000г. (методическое пособие). 14. П.Л.Симкина, Л,В.Титаровский «Азбука здоровья», М.: «Амрита – Русь», 2006г. (методическое пособие). 15. М.Ф.Литвинова «Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста», М.: «Айрис- Пресс», 2004г. (практическое пособие). 16. Е.А.Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста», М.: Просвещение, 1986г. (мет.пособие). 17. С.Н.Теплюк «Занятия на прогулках с детьми младшего дошкольного возраста», М.: Гуманитарный исследовательский центр «Владос», 2005г. (мет.пособие). 18. В.И.Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников», М.: Вако, 2006г. (практическое пособие). | *Детский сад*  Спортивная площадка, спортивное оборудование на спортивной площадке и прогулочных участках,  Спортивный уголок детского сада  *Группа*  Спортивные уголки, наборы спортивного инвентаря,  дидактический материал по валеологии, иллюстрации о спорте, дорожки здоровья, спортивные игры, познавательная литература. |

**Модель организации учебно-воспитательного процесса**

**в детском саду на день по направлению развития ребенка – физическое развитие и оздоровление**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Возраст** | **1-я половина дня** | **2-я половина дня** |
| 1. | **Младший и средний дошкольный возраст** | * Приём детей на воздухе в тёплое время года * Утренняя гимнастика * Гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта) * Закаливание в повседневной жизни (облегчённая одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, воздушные ванны) * Физкультминутки на занятиях * Физкультурные занятия * Прогулка в двигательной активности | * Гимнастика после сна * Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне) * Физкультурные досуги, игры и развлечения * Самостоятельная двигательная деятельность * Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений) |
| 2. | **Старший дошкольный возраст** | * Приём детей на воздухе в тёплое время года * Утренняя гимнастика * Гигиенические процедуры (обширное умывание, полоскание рта) * Закаливание в повседневной жизни (облегчённая одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, воздушные ванны) * Специальные виды закаливания * Физкультминутки на занятиях * Физкультурные занятия * Прогулка в двигательной активности | * Гимнастика после сна * Закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне) * Физкультурные досуги, игры и развлечения * Самостоятельная двигательная деятельность * Занятия хореографией * Прогулка (индивидуальная работа по развитию движений) |

**2.3. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ**

В последние десятилетия наметились новые подходы к педагогическому взаимодействию детского сада и семьи. В Законе РФ «Об образовании» говорится: «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем возрасте». Признание приоритета семейного воспитания требует иных взаимоотношений семьи и ДОУ, а именно – сотрудничества, взаимодействия и доверительности. Наш детский сад стремиться к созданию единого пространства развития ребенка: детский сад-семья. Цель – решение задач, связанных с возрождением традиций семейного воспитания, вовлечение родителей в педагогический процесс в ДОУ. В соответствии с этим была определена система деятельности детского сада и семьи.

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Задачи взаимодействия с семьями дошкольников:**

1. Познакомить родителей с особенностями физического, социально – личностного, познавательного и художественного развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно- гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

3. Познакомить родителей с особой ролью семьи, близких в социально- личностном развитии дошкольников. Совместно с родителями развивать доброжелательное отношение ребенка к взрослым и сверстникам, эмоциональную отзывчивость к близким, уверенность в своих силах

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Задачи взаимодействия с семьями дошкольников:**

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического и психического развития.

2. Поддерживать интерес родителей к развитию собственного ребенка, умение оценить особенности его социального, познавательного развития, видеть его индивидуальность.

3. Ориентировать родителей на совместное с педагогом приобщение ребенка к здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения дома, на улице, на природе.

4. Побуждать родителей развивать доброжелательные отношения ребенка к взрослым и сверстникам, заботу, внимание, эмоциональную отзывчивость по отношению к близким, культуру поведения и общения.

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Задачи взаимодействия с семьями дошкольников:**

1. Ориентировать родителей на изменения в личностном развитии старших дошкольников – развитии любознательности, самостоятельности, инициативы и творчества в детских видах деятельности; помочь родителям учитывать эти изменения в своей педагогической практике.

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

3. Побуждать родителей к развитию гуманистической направленности отношения детей к окружающим людям, природе, предметам рукотворного мира, поддерживать стремление детей проявлять внимание, заботу о взрослых и сверстниках.

**План работы с родителями на 2019-2020 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Работа с родителями** |
| **Сентябрь** | «Одежда детей на занятии по физической культуре» |
| **Октябрь** | *«*Как выбрать вид спорта для нашего ребенка». |
| **Ноябрь** | «Не мешайте детям лазать и ползать»! |
| **Декабрь** | «Здоровые стопы». |
| **Январь** | «Совместные занятия спортом детей и родителей». |
| **Февраль** | «Досуг с ребёнком на природе». |
| **Март** | «Как вырастить ребенка здоровым и успешным». |
| **Май** | «Физическая готовность ребенка к школе». |

**2.4 План работы с педагогами**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Работа с педагогами** |
| **Сентябрь** | Консультация «Как оборудовать физкультурный уголок в группе согласно ФГОС» |
| **Октябрь** | Консультация «Взаимодействие педагогов дошкольного учреждения в процессе физкультурно-оздоровительной работы» |
| **Ноябрь** | Консультация **«Воспитание нравственно – волевых качеств у дошкольников»**  Открытые мероприятия по проекту «Азбука дорожной безопасности». |
| **Декабрь** | Открытый просмотр интегрированного физкультурного занятия «Математика и спорт» (подг.группа). |
| **Январь** | Консультация «Значение дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста.  Проект «Мой веселый звонкий мяч»  (мл. возр.). |
| **Февраль** | Открытые мероприятия по проекту «23 февраля – день защитника Отечества» (старший возраст). |
| **Март** | Консультация ****«****Мир движений мальчиков и девочек» |
| **Апрель** | Консультация «Планирование и организация спортивных игр на прогулке». |
| **Май** | Открытые мероприятия по проекту «Это наша Победа» (старший возраст).  Открытые мероприятия по проекту «Скоро в школу» (старшая/подготовительная, подготовительная группы). |

**2.5. Региональный компонент**

**Содержание регионального компонента.**

Реализация регионального компонента ООП ДО осуществляется в старших группах в совместной деятельности педагога и детей. Состав содержания регионального компонента определен в рабочих программах педагогов ОУ.

**Региональный компонент предусматривает:**

* построение программы на местном (Пуровский район, г. Тарко- Сале) материале с целью воспитания уважения к своей малой родине;
* приобщение ребенка к национальному культурному наследию: народным играм «Прыжки через нарты», «Перетягивание палки» « Оленья упряжка», « Метание тензяна на харей» и др. Дети совместно со взрослыми познают традиции и обычаи предков, особенности характера своего и другого народа. Знакомятся с географическими особенностями своего региона, с достопримечательностями города и районов через образовательную деятельность «Физическое развитие».
* развитие физических качеств посредством дошкольной физической подготовки. Дети старшего дошкольного возраста участвуют в спортивной жизни города, в районных, городских соревнованиях, конкурсах, фестивалях, акциях.

**2.6. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ И МОНИТОРИНГА**

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы (далее — система мониторинга) должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей и включать описание объекта, форм, периодичности и содержания мониторинга.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы. Мониторинг достижения планируемых промежуточных результатов освоения Программы в ДОУ осуществляется один раз в год: в мае для каждой возрастной группы; итоговые результаты – в мае на выходе ребенка из детского сада. Итоговые результаты представлены в портрете выпускника, в котором отражаются качества и степень их сформированности.

Результаты мониторинга отражаются в таблицах.

Педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития) оценивается по ОО «Физическое развитие» по трех бальной системе:

1 балл — критический уровень: ребенок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает;

2 балла — допустимый уровень: ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

3 балла — оптимальный уровень: ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются бал­лы в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается ито­говый показатель по каждому ребенку (среднее значение можно получить, если все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для написания ха­рактеристики на конкретного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов развития ребенка.

2,26-3 балла – оптимальный уровень;

1,76-2,25 – допустимый уровень;

1-1,75 – критический уровень.

Педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития) осуществляется через отслеживание результатов освоения детьми образовательной программы.

Педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития) осуществляется в течение времени пребывания ребенка в Учреждении (с 6.00 до 18.00, исключая время, отведенное на сон).

Педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития) осуществляется через наблюдение, специальные диагностические ситуации, организуемые 2 раза в год – в начале и в конце учебного года (сентябрь, апрель). В первом случае, она помогает выявить наличный уровень деятельности, а во втором – наличие динамики ее развития.

В конце учебного года проводится сравнительный анализ результативности образовательного процесса и на основе анализа определяется планирование педагогической деятельности на следующий учебный год.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» 2 младшая группа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя ребенка | Владеет основными движениями | | Проявляет двига­тельную активность, интерес к совместным играм и физическим упражнениям | | Владеет доступными навыками самообслу­живания | | Имеет элементар­ные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, соблюдения гигиены | | ИТОГО | |
|  |  | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» средняя группа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя ребенка | В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость | | Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук | | Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности | | Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.  Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна | | Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх | | С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы | | Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.  Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации | | Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого | |
|  |  | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» старшая группа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя ребенка | Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений) | | В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость | | Проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений | | Имеет представления о некоторых видах спорта | | Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений | | Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей | | Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения | | Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью) | |
|  |  | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя ребенка | Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные) | | В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость | | Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях | | Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта | | Имеет начальные представления о некоторых видах спорта | | Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его | | Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья | | Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому) | |
|  |  | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май | сентябрь | май |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Часть 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.**

**3.1 Материально – техническое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№ П/П* | Наименование оборудования | Количество |
| 1 | Мячи набивные малые | 3 штук |
| 2 | Мячи набивные большие | 25 штука |
| 3 | Мячи резиновые большие | 28 штук |
| 4 | Мячи резиновые маленькие | 25 штук |
| 5 | Мячи маленькие пластмассовые | 14 штук |
| 6 | Мячи футбольные | 14 штук |
| 7 | Мячи футбольные | 1 штук |
| 8 | Диски гимнастические | 1 штука |
| 9 | Палки гимнастические пластмассовые | 28 штук |
| 10 | Обручи большие | 28 штук |
| 11 | Обручи малые | 28штук |
| 12 | Стойки для прыжков | 4 штуки |
| 13 | Гимнастические скамейки | 4 штуки |
| 14 | Канат длинный | 1штука |
| 15 | Канат короткий | 2 штука |
| 16 | Веревочки – косички | 26 штук |
| 17 | Гантели | 60 штук |
| 18 | Мат гимнастический большой | 4 штуки |
| 19 | Мешочки с песком большие 150гр | 25 штук |
| 20 | Мешочки с песком малые 200гр | 30 штук |
| 21 | Мешочки с песком малые 350гр | 30 штук |
| 22 | Футбольные ворота | 2 штуки |
| 23 | Дартс | 2 штуки |
| 24 | Кегли большие | 12 штук |
| 25 | Бревно гимнастическое | 1штука |
| 26 | Ракетки для бадминтона | 12 штук |
| 27 | Теннисные ракетки | 12 штук |
| 28 | Теннисные мячики | 8 штук |
| 29 | Воланы для бадминтона | 10 штук |
| 30 | Доски наклонные | 2 штуки |
| 31 | Лестницы наклонные | 1 штуки |
| 32 | Кольца баскетбольные малые | 2 штуки |
| 33 | Скакалки длинные | 20 штук |
| 34 | Скакалки короткие | 20 штук |
| 35 | Клюшки хоккейные | 15 штук |
| 36 | Шайбы хоккейные | 8 штук |
| 37 | Лыжи детские малые | 20 пар |
| 38 | Лыжи взрослые | 1 пары |
| 39 | Лыжные палки | 27 пар |
| 40 | Стойки для подлезания | 1 пара |
| 41 | Дорожка здоровья | 1 штука |
| 42 | Корзины для спортинвентаря | 5 штук |
| 43 | Секундомер | 1 штука |
| 44 | Кубы 50х50 | 2 штуки |
| 45 | Кубы 40х40 | 2 штуки |
| 46 | Кубы 30х30 | 2 штуки |
| 47 | Лестницы - двухсторонние | 2 штуки |
| 48 | Тренажер « Бегущая по волнам» | 1 штука |
| 49 | Велотренажер | 1 штука |
| 50 | Дуги | 5 штук |
| 51 | Тоннели для подлезания | 2 штуки |

**Перечень картотек**

**физкультурного уголка**

|  |  |
| --- | --- |
| *№ П/П* | *Наименование картотеки* |
| 1 | Картотека утренних гимнастик по возрастам |
| 2 | Картотека подвижных игр по возрастам |
| 3 | Картотека игр и упражнений с мячом |
| 4 | Картотека подвижных игр и упражнений на развитие ловкости и быстроты реакции |
| 5 | Картотека игр - эстафет |
| 6 | Картотека русских народных подвижных игр |
| 7 | Картотека загадок |
| 8 | Картотека пальчиковых гимнастик |
| 9 | Картотека игр – эстафет |

**Перечень наглядного оборудования для спортивного уголка**

|  |  |
| --- | --- |
| *№ П/П* | *Наименование оборудования* |
| 1 | Набор картинок по ознакомлению с зимними видами спорта №1 |
| 2 | Набор картинок по ознакомлению с видами спорта для младшего возраста №2 |
| 3 | Плакат для ознакомления с видами спорта |
| 4 | Набор схем для выполнения общеразвивающих упражнений |
| 5 | Набор «Виды ходьбы и бега» в картинка и схемах |
| 6 | Модели подвижных игр |
| 7 | Схемы выполнения основных движений |
| 8 | Картинки «Правила поведения в спортивном зале» |
| 9 | Набор картинок по ознакомлению детей с зимними видами спорта |
| 10 | Набор картинок по ознакомлению детей с летними видами спорта |
| 11 | Пиктограммы зимних и летних видов спорта |
| 12 | Папки спортивных сценарий, праздников и досугов |
| 13 | Папка « Пальчиковая гимнастика» |

**Фонотека спортивного зала**

|  |  |
| --- | --- |
| *№ П/П* | *Наименование диска* |
| 1 | Диск для занятий ритмической гимнастикой |
| 2 | Диск для занятий утренней гимнастикой №1 |
| 3 | Диск для занятий утренней гимнастикой №2 |
| 4 | Диск «Зарядка для малышей» |
| 5 | Диск с музыкальными композициями для релаксаций и психогимнасик |
| 6 | Классическая музыка для детей |
| 7 | Диск «Танцевальные композиции для детей» |
| 8 | Диск с музыкой, используемой на занятиях физической культурой |

**Презентации**

|  |  |
| --- | --- |
| *№ П/П* | Название презентаций |
| 1 | «Знакомим дошкольников с Олимпийским движением» |
| 2 | «Знакомство с летними видами спорта» |
| 3 | «Знакомство с летними видами спорта» |
| 4 | «Здоровый образ жизни – это здорово!» |
| 5 | «Мужские и женские виды спорта» |
| 6 | «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» |
| 7 | «Утренняя гимнастика – залог бодрости и хорошего настроения!» |

**3.2 Методическое обеспечение**

1. Анисимова М.С, Хабарова Т.В. « Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста» С-П ДЕТСТВО – ПРЕСС 2012

2. «Дошкольникам о защитниках отечества» под ред. Л.А. Кондрыкинской «ТЦ Сфера», 2005

3. Мальцев А. И. « Быстрее, выше, сильнее!» Изд – во «Феникс», оформление, 2005

4. Литвинова О. М. «Физкультурные занятия в детском саду» «Феникс», 2008

5. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам» Средний возраст «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 1999

6. Литвинова О. М. «Система физического воспитания в ДОУ» Издательство «Учитель»

7. Картушина М. Ю. «Зелёный огонёк здоровья» «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2004

8. Ефименко Н. «Театр физического развития и оздоровления» ЛИНКА – ПРЕСС, 1999

9. Безруких М. М. «Здоровьеформирующее физическое развитие» Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2001

10. Осокина Т. И. «Физическая культура в детском саду» Издательство «Просвещение», 1986

11. Воротилкина И. М. «Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольником образовательном учреждении» «Издательство НЦ ЭНАС», 2004

12. Померанцева И. В., Вилкова Н. В., Семёнова Л. К. , Терпак Т. А. «Спортивно – развивающие занятия» 1 младшая группа Издательство «Учитель», 2007

13. Симкина П. Л., Титаровский Л. В. «Физкульт – минутки здоровьесберегающей направленности» титаровский Л. В., 2005

14. Харченко Т. Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» «Мозаика – синтез», 2006

15. Николаева Н. И. «Школа мяча» Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2008

16. Миронец Л. В. «Увлекательная физкультура в детском саду: практическая копилка воспитателя» «Эделника», 2008

17. Дик Н. Ф., Жердева Е. В «Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников» Издательство «Феникс», 2005

18. Ульянова С. А., Анисимова Т. Г. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» Рекомендации, занятия, игры, упражнения Издательство «Учитель», 2008

19. Щербак А. П. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении» «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 1999

20. Кириллова Ю. А. «Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических игр (ОНР) с 3 до 7 лет» «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2008

21. Рунова М. А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду» «Мозаика - синтез», 2002

22. Подольская Е. И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет» Издательство «Учитель», 2008

23. Голицина Н. С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» «Издательство Скрипторий 2003», 2006

24. Яковлева Л. В., Юдина Р. А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2003

25. Харченко Т . Е. «Физкультурные праздники в детском саду» Сценарии спортивных праздников и развлечений «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2009

26. Кузнецова М. Н. «Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ» « АЙРИС – пресс», 2007

27. Моргунова О. Н. «Физкультурно - оздоровительная работа в ДОУ» Моргунова О. Н., составление, 2007

28. Лосева В. С. «Плоскостопие у детей 6 -7 лет» «ТЦ Сфера», 2004

29. Муллаева Н. Б. «Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников» «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005

30. Давыдова М. А. «Спортивные мероприятия для дошкольников» ООО «ВАКО», 2007

31. Мастюкова Е. М. «Физическое воспитание детей с церебральным параличом» Мастюкова Е. М., 1991

32. Яковлева Л. В., Юдина Р. А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» Часть 1 «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2003

* 1. **ОСОБЕННОСТИ ТРАДИЦИОННЫХ СОБЫТИЙ ПРАЗДНИКОВ И МЕРОПРИЯТИЙ.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц** | **Работа с детьми** |
| **Сентябрь** | * Физкультурный досуг «Клад осени» (мл. возр.) * Физкультурный досуг «Дары осени» (стр. возр.). * Физкультурный досуг «Волшебница осень» (ср.возр.). |
| **Октябрь** | * Физкультурный досуг «Ненецкие игры» (мл. возр.). * Физкультурный досуг «Жилы была земля» (ср. возр.) * Физкультурный досуг «Папа, мама, я – спортивная семья» (стар. возр.). |
| **Ноябрь** | * Физкультурный досуг «Вечер спортивного развлечения» (мл. возр.). * Физкультурный праздник «Азбука безопасности» (стар. возр.). * Физкультурный досуг «Игры народов Ямала» (ср. возр.). |
| **Декабрь** | * Физкультурный досуг «Зимушка хрустальная» (мл. возр.). * Физкультурный досуг «День здоровья» (ср. возр.).  Физкультурный досуг «Игры и забавы народов Севера» (стар. возр.). |
| **Январь** | * Физкультурный досуг «Ненецкие игры» (мл. возр.). * Физкультурный досуг «Зимние забавы тетушки зимы» (ср. возр.). * Физкультурный досуг «Веселый мяч» * (старш. возр. совместно с выпускниками). |
| **Февраль** | * Физкультурный досуг «Мы солдаты бравые ребята» (мл. возр.). * Спортивный праздник«23 февраля – день защитника Отечества» (ст. возр.) * Физкультурный досуг «Настоящие солдаты» (ср. возраст). |
| **Март** | * Физкультурный досуг «Пожарные — люди отважные» (стар. возр.). * Физкультурный досуг «В гости к бабушке» (ср. возр.). * Физкультурный досуг « Волшебное лукошко» ( мл. возр.). |
| **Апрель** | * Физкультурный досуг «Полет в космос**»** (стар возр.). * Физкультурный досуг «День земли» (стар возр.). * Физкультурный досуг «Космическое путешествие» (ср. возр.). * Физкультурный досуг «Мы растем здоровыми» ( мл. возр.). |
| **Май** | * Спортивный праздник к Дню Победы «Это наша Победа» (стар. возр.). * Физкультурный досуг «Путешествие на луг» (мл. возр.). * Физкультурный досуг «В гости к солнышку» (ср. возр.). |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО 2 -й МЛАДШЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотивация | Перестрое­ние | Ходьба | Бег | Общеразви-  вающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на  Равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры (ПИ) |
| 1-я неделя Здравствуйте это Я! | Построе­ние стай­кой | Ходьба стайкой | Бег стайкой. | без предметов |  | Прыжки в длину с места. | Метаниенабивного мяча весом 0,5 кг двумя рука­ми из-за головы (в игровой форме). |  | «Огуречик». |
| 2-я неделя  « Наши игрушки» | Построение в колонну по одному. | Ходьба на пятках (руки за спину); с заданием (кружиться, руки в сторону), ходьба по диагонали. | Бегв колонне по одному; по диагонали; с ускорением по диагонали; с препятствием (бег по мату как «по песочку») | без предметов | Ходьба по извилистым дорожкам с со­хранением  равновесия (акцент на пра­вильную осанку). (З) | Прыжки на двух ногах с работой рук; (П) |  | Ползание на четвереньках по прямой  ( О) | Догонялки с лисичкой |
| 3-я неделя  « Наша группа, наш участок» | Построе­ние стай­кой | Ходьбав колонне по одному; на носках (руки вверх), на пятках (руки за спину). | Бег в колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую; с ускорением по диагонали; с препятствием по мату (как по песочку). | с погремушками | 1.Ходьба и бег в колонне, с выполнением заданий |  | Катание мяча двумя руками друг другу (энергичный толчок мяча) | Ползание на четвереньках по прямой | Кролики |
| 4-я неделя  « Яркие осенние листья | Построе­ние врас­сыпную | Ходьба с высоким подниманием колен «Петуш­ки»; с заданием кружиться на месте (ру­ки в сторону); ходьба «змейкой» | Бег в колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую; с ускорением по диагонали; с препятствием по мату (как по песочку) | без предметов |  | Прыжки в лежащий обруч, лежащий  на полу (О) | Катание мяча двумя руками друг другу.  (З) | Ползание на четвереньках по извили­стой дорожке;  (П) | « Кто больше соберет листочков» |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотивация | Перестрое­ние | Ходьба | Бег | Общеразви-  вающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на  Равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры (ПИ) |
| 1-я неделя  «Ягоды, грибы» | Построениев колонну по одному | В колонне по одному; «Едет, едет паровоз»; на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы; на высоких четвереньках с заданием (остановиться, руки вдоль туловиша); приставным шагом вперед ( «Оловянный солдатик») | Бег в колонне по одному; взявшись за руки; по кругу; шеренгой с одной стороны на другую с ускорением (игровое задание «Пойдем в гости»); с препятствием — под гимнастической палкой («под веточкой») | С платочками | Ходьба с перешагиванием предметов, не задевая их и сохраняя равновесие.  ( О) | Прыжки в обруч, лежащий на полу  ( П) | Прокатывание мяча друг другу двумя руками  ( З) |  | «Солнышко и дождик», «Огуречик» |
| 2-я неделя  «Вкусные дары осени». | Построение в колонну друг за другом. | Ходьба в  колонне по залу с  выполнением движений  рук (к плечам, вверх, в стороны). | Бег пробеги и не сбей. | Поиграем со зверятами | Ходьба с перешагиванием предметов разной высоты, сохраняя равновесие | Прыжки в обруч, лежащий на полу. |  | Ползание на четвереньках за катящимся мячом ( О) | Догони мишку |
| 3-я  неделя  «Дикие животные осенью». | Построениев колонну по одному | Ходьба в колонне по одному; игровое упражнение «Едет, едет паровоз»; ходьба на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы «Пингвины» с заданием: ходьба — ползание с опорой на кисти рук и колени «Черепашки» с заданием (остановиться, руки вдоль туловища); приставным шагом вперед и назад | Бег в колонне но одному; со сменой направления; с ускорением шеренгой с одной стороны зала на другую; с препятствием (под гимнастической палкой — «под веточкой») | без предметов. | Ходьба с перешагиванием предметов разной высоты, сохраняя равновесие.  ( З) | прыжки (слегка сгибая ноги в коленях) в соответствии с определенным ритмом  ( С) | прокатывание мяча между предметами  ( О) | ползание за катящимся мячом с ускоре­нием. ( П) | Мой веселый звонкий мяч |
| 4-я неделя  «Что случилось с куклой Машей». | Построение стайкой | Ходьба стайкой на носочках | Бег стайкой. | Без предметов. | Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | Прокатывание мяча между предметами | ползание за катящимся мячом с ускоре­нием темпа | Такси |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотивация | Перестрое­ние | Ходьба | Бег | Общеразви  вающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на  Равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры (ПИ) |
| 1-я неделя  « Грузовик привез игрушки» | Построениев колонну по одному | Ходьба в колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую на носках на пятках с высоким подниманием колен с заданием (подняться на носки и постоять), в горку и с горки | Бег в колонне по одному; двумя колоннами, держась за руки: с ускорением по диаго­нали; под гимнастической палкой | без предметов | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее, сохраняя равновесие | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | Прокатывание мяча между предметами; |  | «Едут весело машины». |
| 2-я неделя  « Мой домашний питомец» | Построение врассыпную | Ходьба в рассыпную | Бег врассыпную. | с шишками | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее, сохраняя равновесие | Прыжки на двух ногах на месте в паре. |  | Ползание по скамейке на четвереньках. | Лохматый пес |
| 3 неделя  « Кто в гости к нам пришел» (народная игрушка**)** | Построение в колонну по одному, построение в круг | Ходьба в колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую «Пойдем в гости»); на носках «Мышки»); на пятках «Гуси»); на высоких четвереньках с заданием (остановиться; подняться на носки и стоять); приставным шагом влево и вправо. | Бег в колонне по одному; по диагонали; с ускорением по диагонали; с препятствием по мату под гимнастической палкой | без предметов | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее, сохраняя равновесие; |  | Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю | Ползание на четвереньках по скамейке | Мыши и кот |
| 4-я неделя  «Как себя вести, учимся дружить»  ( правила поведения) | Построение в колонну друг за другом. | Ходьба в  колонне друг за другом. | Бег в колонне друг за другом с ускорением  и замедлением | без предметов | Ходьба приставным шагом влево, вправо | Прыжки вверх на месте с целью достать предмет (с энергичным отталкиванием двумя ногами от пола) | Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю. | Ползание на четвереньках по скамейке; | Наседка и цыплята |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотивация | Перестрое­ние | Ходьба | Бег | Общеразви  вающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на  Равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры (ПИ) |
| 1-я неделя  « Зимушка - зима в гости к нам пришла» | Построениев колонну; в круг, врассыпную. | В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую «Пойдем в гости», на носках (руки вверх); на пятках (руки за спину); с заданием (ходьба — ползание с опорой на кисти рук и колени) «Черепашки» — ходьба; ходьба с заданием остановиться и кружиться, руки в стороны). | Бег в колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую; с ускорением шеренгой с одной стороны на другую; с препятствием по мату с перешагиванием через предметы. | с кубиками | Ходьба по гимнастической скамейке (ру­ки на пояс) с сохранением равновесия | Прыжки вверх с места с целью достать предмет | Прокатывание мяча |  | Цветные автомобили |
| 2-я неделя  « Мой любимый город» | Построение в колонну парами. | Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колен | Бег в колонне парами, чередуя  с бегом врассыпную. | без предметов | 3 Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия | Прыжки вверх с места с целью достать предмет |  | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | Воробушки и автомобиль |
| 3-я неделя  Елочка красавица (деревья) | Построение, перестроение  В колонну по одному; перестроение в круг; врассыпную | Ходьба в колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую «Пойдем в гости»; на носках (руки вверх); на пятках (руки за спину), с высоким подниманием колен «Петушки»; с заданием (кружиться руки в стороны); «змейкой» | Бег в колонне по одному; взявшись за руки; с ускорением шеренгой с одной стороны на другую; по мату; с перешагиванием через кирпичики. | с малыми мячиками | Ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках с сохранением равно­весия |  | Бросание мяча об пол двумя руками и ловля его (стоя на месте) | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | Быстро возьми предмет |
| 4 неделя  « Елка у нас в гостях» | Построение в колонну по  одному, парами в круг. | «Покажи кто как ходит» | Бег в разном темпе. | без предметов |  | Спрытивание с высоты ( 5 см) с приземлением на полусогнутые ноги | Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его (стоя на месте). | Подлезание под несколько подряд распо­ложенных дуг | Лошадки» |

**Январь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотивация | Перестрое­ние | Ходьба | Бег | Общеразви  вающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на  Равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры (ПИ) |
| 1-я неделя  «Зимовье зверей» | Построение, перестроение  Построение в колонну, шеренгу; перестроение в круг, шеренгу. | Ходьба в колонне по одному; «Трамвай»; на носках (руки на пояс); на внешней стороне стопы «Пингвины»; с задани­ем: ходьба — ползание с опорой на кисти рук и колени «Черепашки» — ходьба); с заданием (остановиться, руки вдоль туловища); приставным шагом вперед и назад с приседом. | Бег в колонне по одному; по два; держась за руки; с ускорением по диагонали; в сочетании с прыжками «Зайки»; по мату; с перешагива­нием через предметы. | Без предметов | Ходьба по гимнастической скамейке с мя­чом над головой с сохранением равно­весия |  | Ловля мяча, брошенного взрослым | Подлезание под дугами и под скамейкой произвольным способом. | Веселые зайчата |
| 2-я неделя  « С горки радостно скачусь»  ( свойства снега, зимние подвижные игры, правила поведения на прогулке) | Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом  в колонне | Ходьба в колонне друг за другом. | Бег в колонне друг за другом в медленном  темпе | с малыми мячиками | Ходьба приставным шагом вперед и назад с приседом | Прыжки с места в длину на расстояние 40 см; |  | Подлезание в обруч, расположенный вер­тикально к полу. | Котята и щенята |
| 3 неделя  «Комнатные растения» | Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом  в колонне. | Ходьба в колонне с ускорением  и замедлением темпа. | «Добеги до предмета» | без предметов. | Произвольным способом перешагивание через препятствия (высота  10-15 см). | Спрыгивание с высоты вниз ( 15 см). |  | Проползание между ножками стула. | Самолеты |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотивация | Перестрое­ние | Ходьба | Бег | Общеразви  вающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на  Равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры (ПИ) |
| 1-я неделя  « В гостях у Айболита**»** | Построение, перестроение  в колонну по одному в круг. | В колонне по одному; «Трамвай»; на носках «Мышки»; на пятках «Гуси»); с вы­соким подниманием колен «Петушки»); ходьба с заданием (остановиться, встать на носки и постоять); ходьба «в горку и с горки» | Бег в колонне по одному; по диагонали; шеренгой с одной стороны на другую с ускоре­нием; с препятствием через обруч, расположенный вертикально; по доске. | с косичкой | Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с сохранением равновесия | Прыжки в длину с места | Ловля мяча, брошенного взрослым. |  | Здравствуй, Мишка  Птички в гнездышках. |
| 2 неделя Большие и маленькие  (звери и птицы и их детеныши) | Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим | Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет. | Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу. | без предметов | Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с сохранением равновесия | Прыжки в длину с места (с энергичным отталкиванием ногами) |  | Перелезание через бревно боком | Птички в гнездышках |
| 3 неделя  « Кто работает в детском саду» | Построение в колонну по одному; в круг | Ходьба в колонне по одному; «Трамвай»; на носках «Мышки»; на пятках «Гуси»; на высоких четвереньках «Обезьянки»; с заданием (остановиться, подняться на носки и стоять), приставным шагом влево и вправо. | Бег в колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую; с ускорением шеренгой; с препятствиями (через обруч; расположенный вертикально; по доске) | с гимнастическими палками. | Ходьба по гимнастической скамейке на средних, высоких четвереньках с сохра­нением равновесия |  | Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы | Перелезание через бревно. | Поезд |
| 4 неделя  Папин праздник | Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру | Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия. | Бег в колонне со сменой направления по сигналу. | без предметов. |  | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед ( до 2м) | Бросание мяча вперед двумя руками разными способами (из-за головы, от груди). | Перелезание через бревно боком | Кавалеристы |

**Март**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотивация | Перестрое­ние | Ходьба | Бег | Общеразви  вающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на  Равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры (ПИ) |
| 1 неделя  Наши мамочки | Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по ориентиру | Ходьба широким и мелким  шагом, со сменой направления по  сигналу. | Бег по извилистой дорожке,  бег врассыпную. | без предметов | Ходьба по кирпичикам,  расположенным на расстоянии 15 см друг от друга | Прыжки со сменой положения ног (врозь- вместе). | Бросание мяча вперед вдаль двумя руками от груди |  | Птички в гнездышках |
| 2 неделя  « Очень дружно мы играем» | Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по  ориентиру | Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по  ориентиру | Бег по кругу, взявшись за руки. | с гимнастической палкой | Ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу. | Прыжки в длину с места до предмета (рас 40 – 50 см. |  | Подтягивание на скамейке, лежа на животе. | Обезьянки |
| 3 неделя  « Я в детском саду»  ( правила этикета) | Перестроение из колонны в шеренгу и  наоборот. | Ходьба обычная, перешагивая через предметы | Бег врассыпную. | без предметов. | Ходьба по скамейке  ( выс 15 – 20 см). | Прыжки через предметы (высота 5-10 см). | Бросание большого мяча двумя руками из- за головы через веревку (рас. 1-1,5 см). |  | Солнышко и дождик |
| 4 неделя  Книжкина неделя | Перестроение из колонны в шеренгу и  наоборот | Ходьба по кругу друг за другом вокруг кубиков с остановкой по сигналу | Бег по кругу друг за другом вокруг кубиков с остановкой по сигналу | без предметов | Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы | Прыжки через линию. |  | ползанию по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лестницы с переходом на нее. |  |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотивация | Перестрое­ние | Ходьба | Бег | Общеразви  вающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на  равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры (ПИ) |
| 1 неделя  « Весна пришла | Перестроение из колонны по одному в  три звена по ориентиру. | Ходьба с дополнительным заданием, остановка по команде, поворот вокруг себя по команде. | Бег с ускорением и замедлением темпа |  | Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны). | Прыжки через предметы (выс. 5-10 см). | Бросание предметов в цель (рас.1 м) одной рукой. |  | Огуречик, огуречик» |
| 2 неделя  « Где моя мама? (дикие и домашние животные и их детеныши: внешний вид среда обитания, различия, названиедетенышей) | Перестроение из колонны по одному в  три звена по ориентиру | Ходьба в колоне по одному, шеренгой с одной стороны на другую ( игровое задание пойдем в гости), на внешней стороне стопы, на высоких четвереньках. | Бег в колонне по одному, двумя колонами, держась за руки ( игровое упр. «змейка») | с платочками | Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны ( рас. между мячами 10 – 15 см.) |  | Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу в параз ( рас. 1.5м). | Лазанию по лестнице-стремянке. | Птицы и лиса |
| 3 неделя  Весенние ручейки | Построение в шеренгу, в круг | Ходьба с высоким подниманием коленей, со  сменой направления по сигналу | Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу. | На солнечной полянке | Влезание на бум + поворот вокруг себя переступанием | Прыжки в высоту с места через веревку ( выс. – 5 см). |  | Лазание по лестнице- стремянке | Поймай комара |
| 4 неделя  « Я расту» | Построение в шеренгу, в круг | Ходьба  приставным шагом вперед, ходьба на  горку ( по наклонной доске). | Бег в  колонне друг за другом, бег на горку  ( по наклонной доске). | С флажками | Ходьба по шнуру «зигзагом». | Прямой галоп | Бросание мяча верх и попытка  поймать его. |  | « Жучки» |

**Май**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотивация | Перестрое­ние | Ходьба | Бег | Общеразви  вающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на  равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры (ПИ) |
| 1 неделя  « Весенние цветы». | Размыкание и смыкание при  построении обычным шагом | Ходьба по профилактической  дорожке | Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего | без предметов | Ходьба по наклонному буму | Прыжки с ноги на ногу. | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. |  | Собери цветы |
| 2 неделя  «Путешествие на дачу» | Построение в колонну парами | Ходьба на внешней стороне  стопы, короткой  « змейкой». | Бег в рассыпную с остановкой по сигналу. | с кубиками | Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы | Прыжки вверх с места ( выше поднятой руки ( выс. – 5см). |  | Влезанию на гимнастическую стенку и спуск с нее. | Собери картошку |
| 3 неделя  «Путешествие на луг»  (насекомые) | Повороты направо и налево с  переступанием. | Ходьба приставным шагом вперед и назад | Чередовать бег в колонне друг  за другом с бегом врассыпную | без предметов | Ходьба по наклонному буму, через предметы  ( выс – 5 – 10 см) без остановки с активной работой рук. |  | Метанию на дальность правой и левой рукой (2,5-5 м). | Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки стремянки, переход на лесенку - стремянку. | Цветные автомобили |
| 4 неделя  Здравствуй, лето! | Повороты направо и налево с  переступанием | Ходьба приставным шагом вперед и назад. | Бег в резком темпе. | с косичкой | Ходьба по канату приставным боковым шагом | Прыжки на двух ногах вокруг кольца. | Бросание мяча через веревку. |  | Проползи – не задень |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотивация | Перестрое­ние | Ходьба | Бег | Общеразви-  вающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на  Равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Лазание  Подвижные игры (ПИ) |
| 1 неделя  « Я и мои друзья» | Построение в колонну по  одному (по росту). | Ходьба на носочках, пятках, наружной стороне стопы. | Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу) | с осенними листочками | Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки. | Прыжки на двух ногах  на месте с поворотом  вокруг себя и со сменой положения ног. | Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние 40-50 см) |  | Перелет птиц |
| 2 неделя  Впечатления о лете | Построение в колонну по  одному по росту, держась за шнур | Ходьба на носках, на пятках, на  наружном своде стопы, держась за длинный  канат | Бег с изменением  темпа движения: то  ускоряя, то замедляя темп, держась за длинный  канат. | Проверка и ремонт вагончиков | Ходьба по извилистой  дорожке, перешагивая через 6-7 мячей, руки за спиной | 20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой  (2-3 раза подряд). |  | Ползание по прямой  на четвереньках средних,  низких | Перелет птиц |
| 3 неделя  « Детский сад. Мои любимые игрушки. Мальчики и девочки. Народная игрушка | Равнение по ориентиру  (шнур, канат). | Ходьба по  кругу, взявшись за руки с  ускорением и замедлением темпа. | Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой, со сменой направления «змейкой»). | с кубиками | Ходьба и бег по наклонной доске вверх  и вниз (ширина доски 15-20 см, высота 30-35 см). |  | Прокатывание обручей друг другу по прямой | Ползание по прямой  на четвереньках прокатывая перед собой мяч (диаметр 12-15 см) | Докати обруч до своего флажка |
| 4 неделя  « Мы на транспорте поедим» | Равнение по меловой  линии. | Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3-  4 м). | Бег со сменой  направления по звуковому сигналу (кругом). | без предметов | Ходьба и бег по наклонной доске вверх  и вниз (ширина доски 15-20 см, высота 30-35 см). | Прыжки на двух ногах  поочередно через 5-6  линий (расстояние между  ними 40-50 см). | Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40-50 см). | Ползание на четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч. | Цветные автомобили |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотивация | Перестрое­ние | Ходьба | Бег | Общеразви-  вающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на  Равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Лазание  Подвижные игры (ПИ) |
| 1 неделя  « Осень. Осеннее настроение» | Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу | Ходьба со сменой направления (с поворотом  кругом по зрительному ориентиру). | Чередование бега в колонне по кругу с бегом врассыпную по залу  (2-3 раза). | С мелкими игрушками | Ходьба по шнуру по прямой и по кругу, руки за спиной. | Прыжки на одной ноге  поочередно (то на правой, то на левой и с поворотом кругом на двух ногах) | Прокатывание обруча друг другу между предметами. |  | Карусель |
| 2 неделя  « Мир вокруг нас. Будь осторожен: опасное и безопасное вокруг нас» | Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному и  по кругу | Ходьба со сменой направления по зрительному ориентиру. | Бег с поворотом кругом чередовать с бегом врассыпную по залу | с кубиками. | Ходьба по шнуру по прямой, по кругу, «змейкой» руки за головой | Прыжки на одной ноге  поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед. |  | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. | Пилоты» |
| 3 неделя  « Мой мир: что я знаю о себе? Я расту. Мой организм» | Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентирам. | Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге. | Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра. | без предметов | Ходьба по шнуру  «змейкой» руки в стороны. | Прыжки на одной ноге  поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед | Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. | Поймай бабочку |
| 4 Неделя  « Страна в которой я живу» | Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру. | Ходьба  приставным шагом вперед и назад по кругу. | Бег мелким и широким шагом | С косичкой. | Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны | Прямой галоп. | Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу'  двумя руками и одной рукой. | Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками. | Передай флажок |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотивация | Перестрое­ние | Ходьба | Бег | Общеразви-  вающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на  Равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Лазание  Подвижные игры (ПИ) |
| 1 Неделя  « Моя малая Родина: Город, дом. Улица» | Перестроение из колонны по1 в колонну по 2 с места за направляющим | Чередование обычной ходьбы с ходьбой  пригнувшись, «крадучись». | Бег врассыпную по залу с остановкой  по сигналу подвижная игра «Самолет». | без предметов | Ходьба по доске с мешочком  на голове, руки на поясе. | Прямой галоп по кругу, руки  за спиной. | Прокатывание мяча друг другу  из разных исходных положений  между предметами. |  | Кролики |
| 2 Неделя  « Наши добрые дела. Дружба, помощь. Забота, внимание, волшебные слова и поступки» | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру | Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и т. д.), ходьба пригнувшись крадучись | Бег по кругу с изменением темпа движений по  звуковому сигналу и бег пригнувшись крадучись. | с флажками | Ходьба по доске с мешочком  на голове, руки согнуты в локтях к  плечам | Прямой галоп по кругу  «змейкой» |  | Подлезание под препятствие правым и левым боком. | У медведя во бору |
| 3 неделя  «Мой домашний любимец» | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направ ляющим по ориентиру | Ходьба со сменой ведущего | Бег со сменой ведущего. | Поиграем с любимыми зверятами | Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны |  | Бросание мяча вверх, вниз о пол  и ловля его руками (3- 4 раза подряд). | Подлезание под препятствие правым и левым боком | Цветные автомобили |
| 4 неделя  Семья и семейные традиции» | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляю-  щим по ориентиру. | Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную | Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную. | с гимнастическими палками |  | Прыжки из глубокого приседа,  стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 х 30). | Бросание мяча вверх, вниз о пол  и ловля его руками, не прижимая  к груди (5- 6 раз подряд). | Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком | Медведь |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотивация | Перестрое­ние | Ходьба | Бег | Общеразви-  вающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на  Равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Лазание  Подвижные игры (ПИ) |
| 1 неделя  « Зима. Зимовье зверей» | Перестроение из колонны по  одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру | Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т. д.). | Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную. | с большими мячами | Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга. | Прыжки из глубокого приседа,  стоя на месте, чередуя с расслаблением (10x30). | Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками несколько раза подряд. |  | Не боимся мы кота |
| 2 неделя  « Из чего сделаны предметы?(дерево, метал, пластмасса, камень) | Перестроение из колонны по  одному в колонну по три в движении за направляющим по  ориентиру | Чередование ходьбы  в парах в колонне с ходьбой врассыпную («Чья пара быстрее найдет друг друга»). | Чередование бега в парах в колонне с бегом  врассыпную («Чья пара быстрее найдет друг друга») | без предметов. | Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске,  не уронив друг друга | Прыжки из глубокого приседа со  сменой высоты движения и темпа движения, чередуя с расслаблением. |  | Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках. | Кто соберет больше игрушек |
| 3 неделя  « Эмоции. Мы улыбаемся и грустим» | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим. | Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед | Бег в чере-довании с ходьбой и прыжками на месте и в движении. | с гантелями | Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске | Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вокруг предмета | Отбивание мяча о пол на месте  правой и левой рукой (5 раз подряд). | Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких четвереньках | Птички и кошка |
| 4 Неделя  « К нам приходит Новый год» | Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении за  направляющим по ориентиру. | Ходьба в чередовании с бегом  и прыжками на месте и с продвижением вперед. | Бег в чере-  довании с прыжками в движении  с преодолением препятствий (низкий барьер). | Без  предметов | Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске. | Прыжки с продвижением вперед через 6-8 линий (расстояние 50-60 см) | Отбивание мяча о пол на месте  правой и левой рукой (5 раз подряд). | Пролезание между ножками стула («тоннель») на низких четвереньках. | Собери снежки |

**Январь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотивация | Перестрое­ние | Ходьба | Бег | Общеразви-  вающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на  Равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Лазание  Подвижные игры (ПИ) |
| 1 неделя  «Рождественское чудо» | Перестроение из двух колонн в две шеренги. | Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны). | «Перебежки» (бег навстречу друг другу, не наталкиваясь, найти четко  свое место в шеренге). |  | Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее. | П\и «Зайцы и волк» | П\и « Сбей кеглю» | Перелет птиц | М\п\и « Снежиночки – пушиночки» |
| 2 неделя  « Зимние забавы. Неделя спорта». | Размыкание на вытянутые руки впе-  ред и в стороны. | Ходьба по залу с выполнением движений рук (к пле-  чам, вверх, в стороны). | Бег «Найди себе пару» |  | Ходьба по гимнастической скамейке и спрыгивание с нее. |  | «Подбрось и поймай» | Лиса в курятнике | и/м\п «Кто ушел?»  «Собери предметы» |
| 3 неделя  « Народная культура и традиции». | Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны. | Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием с кочки на кочку). | Бег с преодолением препятствий (с перепрыгиванием); бег «змейкой», огибая поставленные кегли. | без предметов | Ходьба по наклонной доске и  спуск с нее с поворотом вокруг  себя на середине подъема |  | Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2- 2,5 м) | Перелезание через гимнастическую скамейку боком | Снежинки и ветер |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотивация | | Перестрое­ние | Ходьба | Бег | | Общеразви-  вающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на  Равновесие (УР) | Прыжки | Метание | | Лазание | Лазание  Подвижные игры (ПИ) | |
| 1 неделя  « Мир технических чудес  ( бытовая техника) | Повороты кругом, переступая на месте | | Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами | Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях | | с обручами | Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 25 см, высота 30 см) ( о) | Прыжки вверх с места с касанием  одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки  ребенка на 20 см ( П) | Метание предметов в горизонтальную  цель правой и левой рукой (расстояние 2- 2,5 м) ( З) | | Ползание на средних и низких  четвереньках по доске, положенной  горизонтально (ширина доски 15 см)  ( З) | | Мыши в кладовой |
| 2 неделя  «Животные разных стран» | Построение в шеренгу. Повороты кругом, прыжком, стоя на месте. | | Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с ходьбой в движении по звуковому сигналу | Чередование бега в колонне с бегом на  месте с высоким подниманием бедра - «лошадки». | с гантелями | | Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз. ( П) | Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой.  ( З) | |  | Ползание на животе под скамейкой. ( О) | | У медведя во бору |
| 3 неделя  «Защитники Отечества» | Построение в шеренгу. Повороты кругом стоя на месте, прыжком. | | Ходьба на носках, пятках, внешней стороне  стопы, со сменой положения рук | Бег в колоне с остановкой на сигнал  ( спрятать мяч за голову, зажать между ног). | с большими мячами | | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с подъемом ноги, согнутой в колене  (коснуться мяча) | Прыжки стоя на месте с зажатым мячом между ног | Бросание мяча двумя руками из- за головы через шнур (расстояние 2 м) | | «Кто быстрее?» (ползание на четвереньках наперегонки до определенного места) | | Ловишка с ленточкой |
| 4 неделя  Мир комнатных растений | Построение перестроение из колонны по одному в шеренгу | | Ходьба на носках,  пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук | Бег в колонне с  остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног). | без предметов | | Ходьба по гимнастической скамье с  мячом в прямых руках над головой, на  середине поворот вокруг себя  ( О) | Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу  (З) | Бросание мяча двумя руками из- за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2 м)  ( П) | |  | | Заячий концерт |

**Март**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотивация | Перестрое­ние | Ходьба | Бег | Общеразви-  вающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на  Равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры (ПИ) |
| 1 неделя  «Поздравляем мам» | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении | Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастической  палкой. | Непрерывный бег «змейкой»  с гимнастической палкой в руках (1,5  минуты). | с гимнастическими палками | Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах  (О) | Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3-5 м)  ( П) | Бросание мяча двумя руками и  одной рукой через препятствие с рас-  стояния 2 м.  ( З) | «Переползи через кочку»  ( С) | Составление поезда |
| 2 неделя  « Мир вокруг нас: ознакомление со свойствами бумаги. Кукольный домик» | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. | Ходьба с остановкой на зрительный сигнал  (флажки, шары красного, желтого и зеленого цвета). | Бег со средней  скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой, по одной стороне зала про-  бегать по узкой извилистой дорожке | с кольцами | Ходьба по гимнастическому буму с  поворотом кольца вправо и влево.  ( З) | Прыжки с высоты с места (высота 10- 15 см.).  ( С) | Метание предметов на дальность (расстояние 3,5-6,5 м).  ( О) | Лазание по гимнастической стенке  произвольным способом (выс. 2,5 м).  ( П) | Бездомный заяц |
| 3 неделя  «Искусство и культура  ( живопись, скульптура, архитектура, театр, музей) | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. | Ходьба с остановкой на звуковой сигнал  (встать на одной ножке, присесть) | Бег со средней скоростью «змейкой» в чередовании с ходьбой | без  предметов | Перешагивание через кегли (рас. 70см.)  ( З) | Прыжки в длину с места до ориентира (рас.50 –70см).  ( О) | Отбивание мяча правой и левой рукой о пол (4 – 5 раз).  ( П) |  | Птички и кошка |
| 4 неделя  «Неделя здоровья. Витамины помощники здоровью» | Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении | Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть). | Бег со средней скоростью 40-60 м  «змейкой» в чередовании с ходьбой | с обручем | Ходьба и бег по наклонной доске  ( высота 30 см, ш – 25см). | Прыжки в длину с места до ориентира. | Отбивание мяча правой и левой руками о пол ( 4 – 5раз подряд). |  | Не забегай в круг |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотивация | Перестрое­ние | Ходьба | Бег | Общеразви-  вающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на  Равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры (ПИ) |
| 1 неделя  «Профессии наших родителей» | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре | Ходьба в колонне «змейкой», с поворотом кругом по сигналу | Чередование бега в колонне с бегом врассыпную в медленном темпе (2-3раза) | с хлопками | Ходьба по наклонному бревну с  дополнительными заданиями для рук. ( З) | Прыжки в высоту с места (высота 10-15 см)  ( П) | Метание предметов в даль («Целься  вернее»)  ( рас. 3,5-6 м) ( П) | Лазание по лестнице – стремянке перелезая с одной стороны лестницы на другую через вверх ( О) | Эстафета Кто быстрее оденет рюкзак |
| 2 неделя  «Космос. Тайны третей планеты» | Перестроение из колонны по 1 – му в колонну по 3 в движении | Ходьба в колонне « змейкой» с остановкой на звуковой сигнал, сесть «по-турецки» без помощи рук, встать на одной ноге. | Бег в медленном темпе с остановкой по сигналу, присесть, лечь на живот. | с султанчиками | Ходьба по канату прямо и боком приставным шагом. ( П) | Прыжки через 3 – 4 кирпичика поочередно через каждый, руки на поясе ( высота 10 – 15 см).  ( З) | бросанию мяча из – за головы с разных положений ( сидя, стоя) в парах ( рас. 1,5м).  ( О) |  | Эстафета « Перенеси космические камни». |
| 3 неделя  « Скворцы прилетели, на крыльях весну принесли» | Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны. | Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через лужи). | Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по волчьи) | с гантелями | Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы  (кирпичики)  (З) | Прыжки с короткой скакалкой.  ( О) | бросание мяча двумя руками с низу в цель (расстояние 2 м).  ( П) |  | Перелет птиц |
| 4 неделя  Растительный мир. Первоцветы | Нахождение своего места в колонне, в  шеренге, в кругу. | Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой  врассыпную по залу. | Чередование бега в парах по кругу, взявшись за  руки с бегом врассыпную по залу. | без предметов. |  | Прыжки через короткую неподвижную скакалку вперед и назад. ( С) | Метание мешочков в корзину, стоящую на полу правой и левой рукой ( рас. 2 – 2,5м).  ( О) | Лазание по гимнастической стенке с переходом с одного пролета на другой приставным шагом.  ( З) | « Прятки» |

**Май**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Мотивация | Перестрое­ние | Ходьба | Бег | Общеразви-  вающие упражнения (ОРУ) | Упражнения на  Равновесие (УР) | Прыжки | Метание | Лазание | Подвижные игры (ПИ) |
| 1 неделя  День Победы | Размыка­ние и смы­кание при построении обычным шагом | Ходьба по профилак­тической дорожке | Бег с до­полнитель­ным зада­нием: до­гонять убегающе­го. | с разноцветной лентой | Ходьба по наклонно­му буму со взмахами ленточек над головой.  ( О) | Прямой галоп.  ( П) | Бросание мяча вверх и ловля его  ( З) | Ползание на не высокую гору, опираясь на колени и помогая се­бе руками.  ( С) | Самолеты |
| 2 неделя  Водоем и его обитатели, аквариум | Построение в колонну по одному | Ходьба по одному. Парами  ( игровое упр. « один - двое»), на носочках, на внешней стороне стопы, « тараканы» - руки в упоре сзади с поочередным переносом туловища к пяткам ног | Бег « змейкой» между предметами, через два вертикально стоящих обруча | без предметов | Ходьба по бревну боковым приставным шагом; по доске через кирпичики.  ( З) | Прыжки вверх с места ( в -15 – 20 см) на скамейку  ( О) |  | Влезание на гимна­стическую стенку переход с пролета на пролет приставным шагом.  ( П) | « Ловишка с мячом |
| 3 неделя  Права детей в России | Повороты направо и налево  переступанием | Ходьба пристав­ным шагом вперед и назад. | Чередовать бег в ко­лонне друг за другом с бегом в рассыпную. | с большим мячом |  | Прыжки в высоту с места через шнур (вы­с 15 -20см )  ( З) | Метание на дальность правой и левой ру­кой (2,5-5 м)  ( П) | Перелезание через верхнюю планку гимнастической лестницы с одной стороны на другую.  ( О) | Круг – кружочек |
| 4 неделя  Безопасное лето**.** | Повороты направо и налево переступанием | Ходьба пристав­ным шагом вперед и назад | Чередовать бег в ко­лонне друг за другом с бегом в рассыпную. | с обручем |  | Прыжки в длину с места 50- 70 см.  ( О) | Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. (У) | Перелезание через верхнюю планку лесенки - стремянки боком и спуск с нее. ( З) | Прокати обруч |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Перестрое­ние** | **Ходьба** | **Бег** | **Общеразви**  **вающие упражнения (ОРУ)** | **Упр. на**  **равновесие (УР)** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры (ПИ)** |
| 1 неделя  «Детский сад. Мы снова вместе» | Перестроение:  Построение в шеренгу. Построение в колону равнение на ведущего. | Ходьба обычная в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе | Бег с изме­нением темпа (с ускорением и замедле­нием), ос­тановка по сигналу. | с малыми мячами. | Ходьба по гимнасти­ческой скамейке, неся кор­зину с овощами  ( О) | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч ( П) |  | Лазание по наклонной лестнице (на высо­ких четве­реньках) с переходом на верти­кальную лесенку  ( З) | « Жмурки» |
| 2 неделя  «Мое летнее путешествие | Построе­ние в ше­ренгу, ко­лонну, равнение на месте. | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, врассып­ную. | Обычный бег в соче­тании с бегом, вы­соко под­нимая ко­лени, за­хлестывая голень. | без предметов. | Ходьба по гимнасти­ческому буму, пе­решагивая кирпичики;  ( П) | Прыжки на двух ногах с продви­жением вперед, между кег­лями « змейкой».  ( З) | Подбрасы­вание мяча вверх, вниз и ловля его двумя ру­ками (10 раз подряд)  ( О) | Лазание по наклонной лестнице чередую­щимся шагом ( С) | Эстафета «Веселое соревнова­ние» - кто скорее до флажка с подлезаниием под воротца. |
| Неделя 3  «Профессии в детском саду » | Построе­ние в пары на месте, чередуя построение в колонну | Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне | Бег мелким и широким шагом. | С гимна­стическими палками. | Ходьба по гимнасти­ческому буму на носках, в руках гимнастическая палка. ( З) |  | Подбрасы­вание мяча вверх и лов­ля его од­ной рукой (4-6 раз подряд);  ( О) | Ползание на четве­реньках «змейкой» между пред­метами  ( П) | Удочка |
| 4 неделя  Осень. Во саду ли в огороде»  Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях, и подвижных играх. | Построение в пары на месте и в движении | «Найди свое место в ко­лонне» - во время ходь­бы врассыпную по звуковому сигналу де­ти находят свое место в колонне | Перенести овощи в корзину» -эстафета (бег с «овощами» до корзи­ны). |  | Ходьба по гимнастическому буму на носках, в рука гимнастическая палка. | «Пингвины с мячом»- (прыжки с зажатым между ко­ленями мячом до ориентира | Прокати мяч между предмета­ми» (шири­на 30 -40см, длина 3-4 м; | « Кто быстрее доползет» - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | « Догони свою пару» |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Перестрое­ние** | **Ходьба** | **Бег** | **Общеразви**  **вающие упражнения (ОРУ)** | **Упр. на**  **равновесие (УР)** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры (ПИ)** |
| Неделя 1  «Как мы следы осени искали**»** | Построе­ние в две колонны | Ходьба в глубоком приседе в  колонне, с поворотом туловища назад. | Бег «змей­кой»; ши­роким ша­гом, пре­одолевая препятст­вия. | без предметов | Ходьба по веревке (диаметр 1,5-2 см)  ( О) | Перепры­гивание лежащих досок с ме­ста, оттал­киваясь двумя но­гами ( П) | Бросание мяча о пол поочередно правой и левой ру­кой (10 раз подряд).  ( З) | Ползание на четве­реньках между предмета­ми, чередуя с бегом ( С) | Стой |
| Неделя 2  «Дары осени. Откуда хлеб пришел» | Повороты на месте прыжком в разные стороны построение  в круг | Ходьба по кругу при-  ставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках | Бег со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу. | с большими мячами | Ходьба по веревке, выложенной «змейкой» с мешочком на голове  ( П) | Перепрыгивание доски с поворотом сначала на 90 градусов, потом на 180 градусов  (10 -12р). ( С) | Отбивание мяча одной рукой в движении (5-6 м). (З) | Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая с  пролета на пролет ( О) | « Коршун и наседка» |
| Неделя 3 « Моя страна. Мы разные мы вместе» | Перестроение в два круга | Ходьба по кругу, по карточкам | Бег по кругу, по карточкам. | без предметов. | Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики с мешочком на голове.  ( З) | Прыжки через предметы (высота 15-20 см) по прямой на 2-х нога (О) | Отбивание  мяча одной рукой в движении (5-6) ( С) | Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа ( П) | Ловишка с мячом |
| 4 Неделя Что рассказывают о стране герб и флаг. Старикам везде у нас почет» (построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх). | Расчет на первый-второй в  шеренге, в колонне | Обычная  ходьба в сочетании с ходьбой  спиной вперед, на высоких  четвереньках, с выполнением  задания по звуковому сигналу (присесть) | Встречные перебежки  «Пронеси предмет, не задев кегли» (бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом) |  | «По кочкам» -ходьба по кирпичикам |  |  | Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с измене-  нием темпа. | Воробышки» |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Перестрое­ние** | **Ходьба** | **Бег** | **Общеразви**  **вающие упражнения (ОРУ)** | **Упр. на**  **равновесие (УР)** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры (ПИ)** |
| 1 неделя  « Моя малая родина. Достопримечательности | Перестроение в две колонны; повороты на месте. | Обычна ходьба в сочетании с ходьбой  на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами | Бег противоходом с ускорением; с остановкой по  звуковому сигналу. | Без предметов | Ходьба по гимнастическому буму с приседанием на середине  ( О) | Прыжки через модули правым и левым боком на двух ногах с  продвижением вперед ( П) |  | Лазание по гимнастической скамейке с переходом на соседний пролет и скатывание по наклонной доске ( З) | Эстафета « Меткие стрелки»  ( чья команда больше забросит мячей в корзину) |
| 2 неделя  «Поздравление для мамы» | Повороты на месте крутом; перестроение в три колонны. | Ходьба с заданиями, по карточкам | Бег высоко поднимая колени; по  сигналу бег врассыпную; в колонне; обычный бег | в парах. | ходьба по гимнастическому буму, с приседаниями на каждый шаг  ( прямую ногу проносить справа и слева от бума) ( П) | Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед. ( З) | Перебра  сывание мяча друг другу от груди снизу ( О) |  | « Помоги маме» |
| Неделя 3  « Мир игры. История игрушки! | Выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны. | Ходьба с закрытыми глазами (3-4 м),  « лисички» на носочках, « волчок»- на пятках, « паучки» - на четвереньках | Бег семенящим шагом; высоко поднимая  колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной  ноге. | с гантелями. | Легкий бег по гимнастической скамейке, на конце носков в обозначенное место  ( З) | Прыжки через предметы,  чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед. ( С) | Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (стоя, сидя)  ( П) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками на четвереньках  ( О) | Ловишка с мячом |
| Неделя 4  « Азбука безопасности» | Повороты на месте | Ходьба в  колонне по одному, парами. | Бег с остановкой по звуковому сигналу | на гимнастических скамейках. | ходьба по буму споворотами ( О) | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед ( П) | Подбрасывание мяча  вверх и вниз, ловля его двумя руками  ( С) | Лазание по лестнице разноименным способом  ( З) | Эстафета « Водитель вездеход». |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Перестрое­ние** | **Ходьба** | **Бег** | **Общеразви**  **вающие упражнения (ОРУ)** | **Упр. на**  **равновесие (УР)** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры (ПИ)** |
| 1 неделя  «Зима. Жалобная книга природы» | Расчет на первый второй- третий; перестроение по расчету. | Ходьба через  предметы,  « Белка» - прыжки в приседе с продвижением вперед, « паучки» - на высоких четвереньках | Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротики). | Без предметов | Ходьба по скамейке с закрытыми глазами  ( С) | Прыжки на мягкое покрытие с высоты 40 см на обозначенное место (со ска­мейки)  ( О) | Перебрасывание мяча через  сетку из-за головы, снизу, от груди ( З) | . Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюк­заком на спине ( П) | « Волк во рву» |
| 2 Неделя  « Кто я? Какой я?» | Построение в звенья за ведущим. | Ходьба с  заданиями на руки; высоко поднимая колени; спиной вперед. | Медленный бег,  чередующийся с прыжками с ноги на ногу | в парах | Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками ( О) | Прыжки с бума в обозначенное место (высота 40см) ( П) | Перебрасывание мяча через сетку из-за  головы, снизу, от груди ( С) | Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой.  ( З) | «Мороз Красный нос» |
| 3 Неделя  « Семья и семейные традиции | Перестроение в пары, в колонны | Обычная  ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках | Бег высоко поднимая колени; пронося  прямую ногу через сторону; по сигналу -  врассыпную | с гантелями. | Ходьба по гимнастическому буму, бросая мяч то справа, то слева о пол и ловля его двумя руками  ( П) | Прыжки со скамейки и обратно впрыгивание на скамейку.  ( З) |  | Перелезание через бум правым и левым боком  ( О) | Охотники и звери» |
| 4 Неделя  К нам приходит Новый год. В гостях у Деда мороза  (Построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных .играх) | Построение в шеренгу; в две шеренги. | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на  носках, пятках; по сигналу с поворотом  кругом | П\и  « Уголки» | без предметов. | «Разбери снежные завалы» | «Эстафета прыжков» (прыжки на 2-х ногах правым и левым боком) | «Мяч капитану» (перебрасывание мяча через сетку из-за головы) | «Перелезь и подлезь» (перелезание через бум и подлезание под него) | Каток, горка, снежок |

**Январь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Перестрое­ние** | **Ходьба** | **Бег** | **Общеразви**  **вающие упражнения (ОРУ)** | **Упр. на**  **равновесие (УР)** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры (ПИ)** |
| 1 неделя  «Рождественское чудо. Традиции народов» | Перестроение из двух колонн в две шеренги | Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны). | «Перебежки» (бег на встречу друг другу, не наталкиваясь, найти четко свое место | «Собери предметы» - собрать «снежки» кубики в ведро один ребенок собирает а другой раскладывает . | « Пройди не упади» - ходьба по гимнастической скамейке и  спрыгивание с неё. | «Зайцы и волк»; | «Сбей кеглю» - прокатить мяч и сбить кеглю. | «Перелет птиц» | « Мороз Красный нос». |
| 2 неделя  « У природы нет плохой погоды» | Построение в круг; размыкание на вы­тянутые руки. | Ходьба по кругу, взявшись за руки | Обычный бег с оста-  новкой по сигналу. | Со «снежками» малыми мячами | Ходьба по гимнастическому буму, пе­рекладывая «снежки» из рук в  руки над головой ( С) | Прыжкам в длину с места;  ( О) | Метание правой и левой рукой в гори­зонталь­ную цель с рас. 3,5 м ( П) | Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет.  ( З) | Мышеловка |
| 3 Неделя  « Я и мои друзья» | Перестроение в пары. | Ходьба с приставным шагом с притопом и прихлопом. | Бег со сменой направления  движения по музыкальному сигналу. | Аэробика. | Ходьба по гимнастическому буму на носках, расклады­вая и соби­рая мелкие предметы ( О) | Прыжки в длину с места, перепрыгивая «бревнышки» ( П) | Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3,5-4 м на высоту 2,2 м. ( З) | Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет  ( С) | « Ловля обезьян» |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Перестрое­ние** | **Ходьба** | **Бег** | **Общеразви**  **вающие упражнения (ОРУ)** | **Упр. на**  **равновесие (УР)** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры (ПИ)** |
| 1 неделя  «Профессии родителей. Дома – мама и папа, а на работе?» | Построение в одну, в три колонны. | Ходьба в колонне; в шеренге; по сигналу принять и. п. – лежа на полу | Бег приставным шагом вправо, влево с изменением темпа; со сменой направляющего. | С гимнастическими палками | Легкий бег по буму, раскладывая и собирая мелкие предметы. ( П) | Прыжки через длинную скакалку  (неподвижную) ( З) |  | Ползание по пластунски до обозначенного места ( О) | «Пустое место» |
| 2 неделя  « Зимние хлопоты» | Перестроение в шеренгу | Ходьба широкой  «змейкой  выпадами спиной  вперед. | Бег между предметами «змейкой»; по сигналу - остановиться и присесть. | без  предметов | Ходьба по гимнастическому  буму, высоко поднимая колени, перешагивая предметы. ( З) | Прыжки через длинную скакалку (качающуюся) ( О) |  | Ползание по пластунски «змейкой» между предметами ( П) | Поспеши, но не урони |
| 3 неделя  Могучие и сильные российские богатыри | Равнение в колонне, в шеренге перестроение в звенья. | Ходьба на четыре счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук | Бег с изменением темпа по музыкальному сигналу, бег с захлестыванием голени. | Аэробика. | Работа на гимнастических кольцах: вис, раскачивание, соскок ( О) | Прыжки через скамейку  ( С) | Перебрасывание мяча друг другу через сетку  ( П) | Ползание по пластунски в сочетании с перебежками ( З) | Эстафета «Бесшумный разведчик**»** *(бег по скамейке, проползти под дугой)*  М\п\и « Назови рода войск». |
| 4 Неделя  «Знаменитые Россияне»  (Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх) | Перестроение в шеренгу; в колонну по  диагонали расчет на 1-2-й в движении. | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой  на носках, пятках, высоко поднимая  колени; по сигналу – с поворотами прыжком кругом. | Бег на носках; по  сигналу врассыпную в сочетании с  построением по диагонали. | с обручами | «Не потеряй груз» бег по буму с мячами (сколько сумел взять в руки из корзины); | «Спрыгни точно в намеченное место» (с бума в обруч с высоты 30-40 см); | Элементы футбола: «Проведи мяч в ворота» - прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении | «Доберись и подай сигнал» (лазание по гимнастической стенке до колокольчика) | Мы веселые ребята |

**Март**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Перестрое­ние** | **Ходьба** | **Бег** | **Общеразви**  **вающие упражнения (ОРУ)** | **Упр. на**  **равновесие (УР)** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры (ПИ)** |
| 1 неделя  « Самая красивая мамочка моя» | Построение в один круг, в два круга. | Обычная ходьба в колонне по одному на носках ( кружась с продвижением вперед), на пятках, на низких четвереньках. | Бег в среднем темпе с перепрыгиванием через мягкие предметы ( выс 20 -25 см) | с гантелями | Ходьба по гимнастическому буму, через предметы с хлопками над головой (боком) ( П) | Прыжки вверх с 3-4 шагов с касанием предмета, подвешенного на 15-20 см выше поднятой руки ( О) | Закрепить перебрасывание мяча из разных исходных положений, стоя лицом друг к другу через сетку |  | «Передвижение по залу с ведением малого мяча ногами» |
| 2 неделя Народные промыслы | Перестроение в три колонны. | Обычная ходьба в сочетании  с ходьбой скрестным шагом  вправо, влево в колонне | Бег по кругу, изменяя направление; спи­ной вперед. | без предметов | Ходьба по гимнастическому  буму, через предметы с хлопками над голо­вой (бо­ком ( З) | Перешагивание предметов, в  конце дорожки с 3- 4 шагов вы­прыгнуть вверх и кос­нуться ру­кой игрушки.( П) | Перебрасывание малого  мяча из правой руки в ле­вую на месте. ( О) |  | « Перелет птиц» |
| 3 неделя  Книжкина неделя | Построение в шеренгу | Ходьба на  четыре счета, на носках, пра­вым боком, спиной впе­ред, левым  боком, ме­няя поло­жение рук | Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны; по музы­кальному сигналу чередовать с ходьбой с притопами | Аэробика. |  | Прыжки в высоту с разбега (высота – 40 см). ( З) | Прокатывание набивного мяча в парах  ( рас. 3 -4 м). ( П ) | Лазание по канату  ( О) | Охотники и звери» |
| 4 неделя  Хочу все знать» (построенное  на эстафе-  тах, сорев-  нованиях и  подвижных  играх). | Повороты направо, налево в колонне, в шеренге | Ходьба со  сменой ведущего, по сигналу – прыжки. | Бег «змейкой» на носках, по сигналу – остановка. | с короткой скакалкой | «Сумей сбить с бревна» - дети малым мячом стараются попасть в детей, стоящих на бревне. | «Сделай как можно меньше  прыжков» - прыжки широким  шагом до ориентира. | «Попади в обруч» - метание в  горизонтальную цель. | Лазание по канату | «Караси и щуки» |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Перестрое­ние** | **Ходьба** | **Бег** | **Общеразви**  **вающие упражнения (ОРУ)** | **Упр. на**  **равновесие (УР)** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры (ПИ)** |
| 1 неделя  « Весна пришла» | Построение в шеренгу | Ходьба по карточкам. | Бег по карточкам. | с косичками. | Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой. ( П) |  | Отбиванию мяча о пол правой и левой руками в движении ( рас. 5 – 6 м). ( О) | Лазание на наклонную лестницу, спуск по вертикальной лестнице ( З) | Медведи и пчелы |
| 2 неделя  « Первые полеты человека в космос**»** | Перестроение в две, три колонны на месте и в движении | Ходьба выпадами. Обычный бег по сигналу | Обычный бег по сигналу: «К звездам!»  подойти к заданному месту и залезть на  него. | на стульчиках | Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двига­ясь по узкой доске. ( З) | Прыжки в высоту с разбега (30 40см).  ( С) | Ведение мяча между кеглями  «змейкой».  ( О) | Подлезание правым и левым боком под дугой.  ( П) | Мы - веселые ребята |
| 3 неделя  « День земли» | Построение в шеренгу | Ходьба в колонне через середину, рас­хождение в разные стороны по одному. Ходьба с притопами, с прихлопами. | Бег с приставным шагом правым и ле­вым боком. | Аэробика | Вис на гимнастической стенке.  поднимая прямые но­ги держать угол, раз­водить ноги в стороны.  ( О) | Прыжки в высоту с разбега (30 40см).  ( З) | Перебрасывание набивного мяча из-за головы. ( П) |  | «Волк во рву» |
| 4 неделя  « Дружат дети всей земли» | Построение в колонну, перестроение в звенья | Ходьба в колонне со сменой  ведущего, ходьба короткой и длинной  «змейкой». | Бег длинной «змейкой», по сигналу бег врассыпную | в парах | Пронеси волани не урони | «Кто быстрее» перепрыги  вание кирпичиков на одной ноге |  |  | Русская нар. игра  « Гуси – лебеди» |

**Май**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Перестрое­ние** | **Ходьба** | **Бег** | **Общеразви**  **вающие упражнения (ОРУ)** | **Упр. на**  **равновесие (УР)** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры (ПИ)** |
| 1 неделя  « Имена Победы» | Построение в три колонны. | Ходьба  парами в колонне, по сигналу перестроение в одну колонну. | Челночный бег 3x10 м в медленном темп | с флажками | Ходьба по буму с мешочком на голове.  ( П) |  | Броски набивного мяча (2,5 м). ( З) | Лазание по веревочной лестнице  разноименным способом.  ( О) | Быстрые и меткие |
| 2 неделя  «Весна в огороде, в деревне» | Размыкание из одной колонны в три колонны приставными шагами (в  разные стороны) | Обычная ходьба в  сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной  вперед . | Бег в медленном темпе по  пересеченной местности | со шнуром | Ходьба и бег по наклонной доске  ( выс. – 40 см). ( З) | Прыжки в длину с разбега(6 м), подбирая толчковую ногу  ( О) |  | Лазание по веревочной  лестнице одноименным способом.  ( П) | Лиса и куры |
| 3 неделя «Права детей в России | Размыкание из одной колонны в три  колонны. | Ходьба перекатом с пятки на носок | Бег (20-30 м). | В парах | На гимнастических кольцах: вис, раскачивание, вис согнувшись, соскок ( С) | Прыжки в длину с разбега.  ( П) | Метание малого мяча на дальность  правой и левой рукой.  ( О) | Лазание по веревочной лестнице свободным способом ( З) | Игра - эстафета Не задень |
| 4 неделя  Зачетное. Скоро лето. Лето без опасностей | Построение в шеренгу | Ходьба с  перестраиванием в 3-4 колонны, ходьба с различными движениями рук; медленный бег боком пристав-  ным шагом | Бег на короткую  дистанцию (30 м и 10 м). |  | Ходьба с «мешочками» на  голове по скамейке сначала прямо широким шагом, затем боком приставным шагом (2-3 круга) | Прыжки в длину с разбега | Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой; | Лазание по гимнастической стенке,  перелезая с пролета на пролет. | Школа мяча |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Перестрое­ние** | **Ходьба** | **Бег** | **Общеразви**  **вающие упражнения (ОРУ)** | **Упр. на**  **равновесие (УР)** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры (ПИ)** |
| 1 – неделя «Я и мои друзья» | Перестроение.  Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. | Игра « По местам» - по сигналу « по местам» находят свое место в колонне. Игра « Будь внимательным» Ходьба с заданием для рук – вперед, вверх, в стороны. | Бег обычный, змейкой, по сигналу смена ведущего. | без предметов | Ходьба по гимнастическому буму боком приставным шагом, руки за голову  ( выполнять по одной стороне зала),  ( сохранять  правильную осанку)  ( О) | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  до обозначенного места  (выполнять по другой стороне зала). ( У) |  | Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые от пола на 15 см.  ( П) | Ловишка, бери ленту. |
| 2 – неделя  «Впечатления о лете » | Построение в шеренгу. Сообщение задач – повороты направо налево | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом – мяч впереди, х – ба на носках мяч за голову. | Бег в колоне по 1 на носках с мячом под правой мышкой по сигналу переложить под левую. | с большим мячом | Ходьба гимнастическим шагом по скамейке с мячом, на каждый шаг фиксируя положение мяча ( вниз, вперед, вверх) ( П) | Прыжки с мячом зажатым между коленями вокруг кегли « змейкой».  ( З) | Бросание мяча вверх о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной рукой -не менее 10 раз подряд ( О) |  | Игровое упражнение «Чья команда забросит больше мячей в корзину»  ( метание мячей малого диаметра с  ( рас. 2,5.м) |
| 3 – неделя  «Наш детский сад. Профессии в детском саду» | Построение в шеренгу. | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы, врассыпную с нахождением своего места в колонне. | Бег на носках с захлёстыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием колен. | без предметов | Ходьба по гимнастическому буму с дополнительным заданием  ( З) |  | Перебрасывать мяч друг – другу через сетку от груди ( 5 мин) ( О) | Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке  ( П) | Лягушки и цапля |
| 4 неделя  Осень. Осеннее настроение  (построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх**)** | Построение в шеренгу | Ходьба на носках, руки за голову, на пятах руки за спину, по сигналу врассыпную. | Бег в среднем темпе по сигналу - чередование с ходьбой. |  |  | « Полоса препятствий» - бег по скамейке, прыжки через модули  ( выс – 10 20-30 см.) | « Чья команда забросит больше мячей в баскетбольную корзину» -  (подсчитывается количество попаданий в каждой команде). | « Кто быстрее через воротики» подлезание под дуги**.** | « Караси и щука» |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Перестрое­ние** | **Ходьба** | **Бег** | **Общеразви**  **вающие упражнения (ОРУ)** | **Упр. на**  **равновесие (УР)** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры (ПИ)** |
| 1 – неделя  «Уборка урожая» | Построение в шеренгу. | Ходьба в колоне по 1 на сигнал – смена направления | Бег обычный,  «змейкой», по сигналу смена ведущего. | с малыми обручами | Ведение мяча правой и левой рукой « змейкой» между предметами ( З) | Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед  ( О) | Перебрасывание мяча в парах из и.п. стоя и сидя на коленях лицом друг к другу  ( С) | Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке спуск по наклонной доске ( П) | Эстафета  « Быстро положи, быстро возьми» |
| 2 – неделя  «Страна, в которой я живу. Другие страны» | Построение в шеренгу.  Перестроение парами 3- 4 раза менять направление движений по команд  «кругом» | Ходьбой гимнастическим шагом с притопом , приставной шаг с приседанием | Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, боковой галоп. | Аэробика с лентами | Выполнять гимнастические упражнения на лестнице: Вис разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх держать угол – 90 градусов ( О) | Прыжки через скакалку по 3 – 5р подряд. прыгать продвигаясь от одной стороны зала до другой, вращать скакалку вперед и назад. ( З) | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди ( П) |  | Пустое место |
| 3 – неделя  Неделя здоровья. Международный день врача | Построение в шеренгу | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы, врассыпную с нахождением своего места в колонне. | Бег на носках с захлёстыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием колен | без предметов | Закрепить умение ходить по гимнастическому буму с дополнительным заданием.  ( З) |  | Перебрасывать мяч друг – другу через сетку от груди ( 5 мин) ( О) | Ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке  ( П) | Лягушки и цапля |
| 4 неделя  Пожилые люди в жизни страны и семьи. | Построение в шеренгу. Перестроение в круг, в два круга | Ходьба на носках, руки за голову, на пятах руки за спину, по сигналу врассыпную. | Бег в среднем темпе по сигналу - чередование с ходьбой |  | Ходьба по гимнастической скамейке боковым приставным шагом; прямо, перешагивая кирпичики лежащие на скамейке. | «Кто быстрее через препятствия к флажку»: прыжки на 2-х ногах через скамейку, обратно -бег по скамейке. | Элементы футбола - вести мяч ногой между кеглями  «змейкой» | Элементы футбола - вести мяч ногой между кеглями  «змейкой» |  |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Перестрое­ние** | **Ходьба** | **Бег** | **Общеразви**  **вающие упражнения (ОРУ)** | **Упр. на**  **равновесие (УР)** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры (ПИ)** |
| 1 – неделя  «Моя малая Родина» | Построение в шеренгу. Размыкание приставным шагом | Ходьба с изменением направления по ориентирам остановка по сигналу | Бег выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом. | с лентами. | Ходьба по гимнастическому буму, приседая на одной ноге, пронося другую сбоку, фиксируя движения руками ( П) | Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие ( высота – 20 см.)  ( С) | Отбивание мяч о пол правой и левой рукой поочередно стоя на месте ( О) | Лазание чередующим шагом по гимнастической стенке, касание рукой верхней перекладины, переход на соседний пролет и спуск вниз. ( З) | « Не урони» (перебрасывание мяча через волейбольную сетку в парах) |
| 2 неделя  День народного единства. Россия | Построение в шеренгу. Перестроение парами 3- 4 раза менять направление движений по команде « кругом» | Ходьбой гимнастическим шагом с притопом, приставной шаг с приседанием | Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, боковой галоп. | Аэробика с ленточками | Выполнять гимнастические упражнения на лестнице: Вис разведение ног в стороны, сведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх - держать угол – 90 градусов  ( О) | Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25 – 30 см. выше поднятой передвижения. руки с места и с разбега ( С) | Ведение мяча одной рукой в движении ( П) | Лазание по 2 – 3 раза до верха гимнастической стенки ускоряя и замедляя темп ( З) | Кто быстрее и точнее |
| 3 неделя  « Мир игры. Игрушки детей разных стран » | Построение в шеренгу. Перестроение в 2- 3 колонны на месте; расчет на 1,2, 3 в движении. | Ходьба парами, тройками по сигналу – ходьба в рассыпную | Бег парами, тройками по сигналу – бег в рассыпную. | с скакалкой | Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бума, руки вперед.  ( З) | Прыжки через скакалку, продвигаясь между расставленными на площадке  предметами  ( П) | Работа с мячом в  движении одной рукой, по сигналу перейти на бег  ( С) | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами ( О) | Эстафета  « Оленья упряжка» |
| 4 неделя  « День матери»  (построенное на играх, эстафетах, игровых  заданиях) | Перестроение из  одной шеренги в круг, в два круга. | Ходьба по кругу,  взявшись за руки. Ходьба с заданиями на руки | Бег по кругу, по сигналу смена направления. | С гимнастической  скакалкой. | Перетяни за черту» (в  парах перетягивают за руки друг друга у черты) | Прыжки через скакалку ,вращая ее вперед и назад; прыжки с  ноги на ногу | «Помоги маме» (собрать веником и совком в ведро кубики | Ползание по гимнастической скамейке на животе,  подтягиваясь руками  и толкаясь ногами. | Горелки |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Перестрое­ние** | **Ходьба** | **Бег** | **Общеразви**  **вающие упражнения (ОРУ)** | **Упр. на**  **равновесие (УР)** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры (ПИ)** |
| 1 неделя «Как приходит зима» | Построение в шеренгу перестроение из одной шеренги в две. | Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу. | Чередование бега«змейкой» в колонне с  бегом врассыпную, с остановкой по сигнал. | с гантелями | Ходьба по  гимнастическому буму с поворотом кругом на середине ( З) | Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад, по переменно на одной и другой ноге ( У) | Ведению мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал  ( О) | Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками и  отталкиваясь ногами  ( П) | « Веселые парочки» |
| 2 неделя  « Мой мир. Кто я? Какой я?» | Построение в 2 шеренги, 3 шеренги  взявшись за руки. | Ходьба с ритмиче-скими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг с носка | Бег на носках в разных направлениях, по  сигналу бег в колонне. | без предметов | На гимнастических  кольцах: вис, раскачивание,  вис согнувшись, соскок ( О) | Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25-30 см выше поднятой руки с места и с разбега.  ( З) | Работа с мячом одной рукой в движении;  ( П) | Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами  ( У) | Эстафета  « Построй башню» |
| 3 неделя  « Как укрепить организм зимой? Зимние виды спорта» | Перестроение:  Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в  движении | Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную. | Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную | с обручами | Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на середине бума, руки вперед.  ( З) |  | Ведение мяча с высоким отскоком, свободно передвигаясь по залу, стараясь делать по 2-3 удара мяча о пол на каждый шаг ( П) . Работа с мячом в движении  одной рукой, по сигналу -перейти на бег( С) | Ползанию по гимна-  стической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами  ( О) | Забей гол |
| 4 неделя  « К нам приходит Новый год. Новый год в разных странах» | Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга | Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки | Бег по кругу, по сигналу – смена направления. | в парах | « Проведи шайбу»- ведение шайбы клюшкой, стараясь не отпускать ее от клюшки  ( рас 5 м); | «Ударь по мячу» - удар по мячу и прием отскочившего мяча от стены внешней и внутренней стороной стопы  ( элемент футбола); | «Брось и попади в корзину» - баскетбольный вариант | Подбрось и поймай мяч ракеткой» подбивание теннисного мяча ракеткой. | Мороз Красный нос». |

**Январь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Перестрое­ние** | **Ходьба** | **Бег** | **Общеразви**  **вающие упражнения (ОРУ)** | **Упр. на**  **равновесие (УР)** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры (ПИ)** |
| 1 неделя  «Волшебные сказки Рождества» | Расчет на 1-й, 2-й; перестрое­ние из од­ной шерен­ги в две | Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов. | Бег с мя­чом в руках с преодо­лением препятст­вий (воротики). | с мячом | Ходьба по гимнастиче­скому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя ( О) | Прыжки с раз­бега в 3 шага на предметы высотой до 40 см; спрыгивать с них. ( З) |  | Ползание по-пласту­нски до ориентира, прокатывая перед со­бой мяч ( П) | «Отбери у противника мяч ногой» (элементы футбола) |
| 2 неделя  «Животные и птицы зимой» | Построение в шеренгу.  Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; пере­строение по расчету | Ходьба с ритмичным притопы­ванием, двигаясь в колонне и по кругу. | Чередова­ние обыч­ного бега с бегом, вы­соко под­нимая ко­лени. | зверобика | Ходьба по гимнастиче­скому буму с мячом в руках на носках, на середине поворот вокруг себя ( П) | Прыжки в длину с места (не менее 100 см) ( С) | Метание в цель ( рас – 4 -5 м)  ( З) | Лазание по веревочной лестнице чередую­щимся шагом ( О) | Попади в кольцо |
| 3 неделя «Разноцветные настроения» | Построение в шеренгу.  Перестрое­ние в 2, 3 колонны через сере­дину | Ходьба с обручем в руках, по сигналу -смена по­ложения рук. | Обычный бег с обру­чем в руках чередовать с бегом, за­хлестывая голень на­зад, по сиг­нал на­деть обруч на себя. |  | Легкий бег на носках с обручем в руках по гимнасти­ческому буму, со­храняя равновесие ( П) | Прыжки в длину с места(не менее 100 см) ( У) | Метание малого мя­ча в верти­кальную цель(обруч) правой и левой ру­кой (рассто­яние 4 -5 м) ( О) | Ползание по-пласту­нски под шнуром до ориентира (4-5 м) ( З) | «Ловишка, бери ленту» |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Перестрое­ние** | **Ходьба** | **Бег** | **Общеразви**  **вающие упражнения (ОРУ)** | **Упр. на**  **равновесие (УР)** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры (ПИ)** |
| 1 неделя  « Все профессии нужны, все профессии важны» | Перестроение в 4 колонны через середину, расхождение парами  налево, направо | Ходьба в с другими движениями: сочетании перешагивание через палку | Бег с палкой в чередовании с прыжками  на одной ноге. | с гимнастическими палками | Ходьба по гимнастической  скамейке с перешагиванием через палку ( З) | Прыжки через короткую  скакалку разными способами  (на двух ногах, с ноги на ногу, на  одной ноге ( О) | Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях.  ( П) |  | Птицелов |
| 2 Неделя  «Мир технических чудес» | Построение в шеренгу  Перестроение из одного круга в два. | Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба  гимнастическим шагом с носка | Бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом. | Аэробика | На кольцах: вис, раскачивание согнувшись,стойка, соскок ( О) | Прыжки через короткую скакалку  ( П) | Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой ( рас. 3м). ( З) | Подлезание под дугу в группировке (40-50 см). ( С) | Эстафета «Со скакалкой» |
| 3 Неделя  Защитники Отечества. Российская армия | Построение в шеренгу. Расчет на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й; размыкание по расчету приставным шагом в  правую и левую сторону. | Ходьба  перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках. | Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу. | Без  предметов | Ходьба по гимнастическому  буму навстречу друг другу,  на середине разойтись, уступая дорогу. ( С) | Прыжки через короткую скакалку на месте в парах.  ( З) | Метание малого  мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (рас. 3 м).  ( П) | Подлезание под дугу в  группировке (40-50 см). ( О) | **«Самые** **меткие** **артиллеристы»** |
| Неделя 4  Зима*(закрепление представлений о жизни живой и неживой природы*) (Построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх. | Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга | Ходьба на носках, по сигналу на низких четвереньках, ходьба спиной вперед | Бег длинной «змейкой», по сигналу присесть, быстро встать и продолжить бег. |  | Бег по гимнастическому буму на носках, соскок в обозначенное место; | «Сумей допрыгать» - бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку; | Отбивать волан бадминтонной  Ракеткой на месте правой и левой рукой поочередно | Игра-упражнение «Достань флажок»- лазание по гимнастической стенке до флажка и  спуск по наклонной лесенке. | « Совушка» |

**Март**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Перестрое­ние** | **Ходьба** | **Бег** | **Общеразви**  **вающие упражнения (ОРУ)** | **Упр. на**  **равновесие (УР)** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры (ПИ)** |
| Неделя 1  « Моя прекрасная леди» | Самостоятельно строиться в круг, в два  круга. | Ходьба приставным шагом  вперед, назад, в приседе. | Бег в сочетании с другими видами движений  (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза). | с бадминтонными ракетками | Ходьба по гимнастическому буму, поднимая поочередно ногу вперед и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую  ( О) |  | Отбивание ракеткой (3-5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой.  ( П) | Подлезание под дугу правым, левым боком за ракеткой  ( З) | « Удержи волан на ракетке» |
| 2 неделя  «Народная культура и традиции» | Перестроение из одной колонны в две в движении | Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках | Бег на носках, по сигналу - прыжок  вверх с поворотом кругом | Аэробика | Ходьба по шнуру( 8 -10 м) с мешочком на голове ( 500г). ( З) | Прыжки через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с места,  вбегать под вращающуюся  скакалку.  ( О) |  | Лазание по веревочной  лестнице чередующимся  способом  ( П) |  |
| 3 неделя  «Книжкина неделя» | Расчет на 1-й, 2-й, 3-й.  Перестроение из одной шеренги в две,  три. | Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая колено; спиной вперед | Обычный бег; спиной вперед;  «змейкой»; по сигналу – смена ведущего. | с обручем | Ходьба по гимнастическому  буму, высоко поднимая ногу вперед, выполняя хлопок под ногой, соскок на мягкое покрытие. ( П) | Прыжки с разбега в высоту на мягкое покрытие (не менее 50 см).  ( О) | Работа с ракеткой  отбивая волан в  движении до ориентира | Лазание по веревочной лестнице  чередующимся способом.  ( С) | Будь внимательным» |
| 4 неделя  « Скоро в школу» | Размыкание, смыкание вправо, влево приставным шагом. | Ходьба на носках,  пятках; по сигналу присесть и сгруппироваться. | Бег широким и коротким шагом. | без предметов в парах | «Удержи волан на ракетке»,  «Бег до ориентира» | «Удар сверху через сетку» (работа в парах) | «Движение без волана, имитируя удары справа, слева» |  | « Охотники и утки» |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Перестрое­ние** | **Ходьба** | **Бег** | **Общеразви**  **вающие упражнения (ОРУ)** | **Упр. на**  **равновесие (УР)** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры (ПИ)** |
| 1 неделя  « Весна пришла»  (изменения в начале весны**)** | Перестроение из одной колонны в две | Ходьба по  узкой дорожке с заданиями  для рук.( за голову, за спину, к плечам) по музыкальному сиг-  налу – остановка (лечь на пол). | Бег в быстром темпе 20-30 м  (2-3 раза).  с длинной веревкой | с длинной веревкой | Ходьба в колонне по одному, по гимнастической скамейке с мешочками на голове; по команде одновременно присесть, встать; подбрасывание мешочков и ловля одной рукой  (10 раз) ( О) | Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие  ( П) | Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5-4 м.  ( З) |  | Эстафета- Элементы тенниса: пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке до ориентира. |
| 2 неделя  « Загадки космоса» | Повороты направо, налево прыжком на месте. | Ходьба  парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом. | Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения. | с использованием стула. | Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить ласточку, соскок на мягкое покрытие. ( О) |  | Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5-4 м.  ( З) | Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол.  ( П) | «Коршун и наседка» |
| 3 неделя  « День земли» | Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги. | Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения. | Бег в колонне по одному, по сигналу бег парами. | без предметов | Ходьба по наклонной доске с мешочком на голове.  ( З) | Прыжки через короткую скакалку вперед, назад, на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперед.  ( П) | Работа с ракеткой: на месте отбивая шарик правой и левой рукой.  ( О) |  | Гори – гори ясно |
| 4 неделя  «Дружат люди всей земли»  Построенное на играх,  эстафетах,  игровых  заданиях | Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга | Ходьба с заданиями для рук: за  голову, за спину, вверх, в стороны; по пенькам | Бег с пре-  одолением препятствий (скамейка -прыжки; бум - бег  на носках). | с обручем в паре | Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол.  ( У) | Прыжки по гимнастическому буму на двух ногах с продвижением вперед ( З) | «Отбивание мяча теннисной ракеткой в движении»  ( С) |  | «Ловишка  бери ленту» |

**Май**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мотивация** | **Перестрое­ние** | **Ходьба** | **Бег** | **Общеразви**  **вающие упражнения (ОРУ)** | **Упр. на**  **равновесие (УР)** | **Прыжки** | **Метание** | **Лазание** | **Подвижные игры (ПИ)** |
| 1 неделя  «Праздник Победы» | Самостоятельное построение в круг. | Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу -смена направления. | Челночный бег 3x10 м  в медленном темпе (1,5-2 минуты). | с малыми мячами | Ходьба по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку.  ( П) | Прыжки с разбега в длину, обращая внимание на приземление (не менее 180- 190 см).  ( О) | Метание мяча одной рукой от плеча вдаль ( рас. 6 -12м).  ( З) |  | Мяч водящему» |
| 2 неделя  «Права детей в России» | Перестроение из шеренги в колонну по диагонали | Ходьба скрестным шагом, по сигналу - остановка;  ходьба в глубоком приседе. | Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали. | с гимнастическими палками**.** | Ходьба по гимнастическому бревну руки в стороны, перешагивая предметы ( в – 10см), соскок вниз.  ( З) | Прыжки с разбега в длину, обращая внимание на толчок.  ( П) | Перебрасывание малого мяча в парах одной рукой снизу, ловля двумя руками (16 – 20 раз).  ( С) | Лазание по канату в три приема  ( О) | Охотники и утки |
| 3 неделя  « Весна» - труд людей весной, первоцветы, насекомые | Перестроение из одной колонны в три в движении | Ходьба перекатом  с пятки на носок; ходьба спиной  вперед на низких четвереньках | Бег в медленном темпе 350 м по  пересеченной местности. | с обручами в паре | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке спиной вперед, руки за головой. ( П) | Прыжок с разбега в высоту, обращая внимание на толчок  (З) | Метание на дальность на расстояние( 6-10 м).  ( О) |  | Пионербл |
| 4 неделя  « До свидания детский сад, здравствуй школа!» | Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево | Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую. | Бег в медленном  темпе. | без предметов. | Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловля его двумя руками.  ( П) | Прыжки через длинную скакалку: прыгать несколько раз подряд, выбегать, пробегать под  вращающейся скакалкой  парами.  ( О) | Перебрасывание мяча от груди, из - за головы двумя руками в парах. ( З) | Лазание по канату до середины на руках (развитие силы).  ( С) | Волк во рву |

**Список литературы.**

1. Анисимова М.С, Хабарова Т.В. « Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста» С-П ДЕТСТВО – ПРЕСС 2012

2. «Дошкольникам о защитниках отечества» под ред. Л.А. Кондрыкинской «ТЦ Сфера», 2005

3. Мальцев А. И. « Быстрее, выше, сильнее!» Изд – во «Феникс», оформление, 2005

4.Литвинова О. М. «Физкультурные занятия в детском саду» «Феникс», 2008

5.Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам» Средний возраст «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 1999

6.Литвинова О. М. «Система физического воспитания в ДОУ» Издательство «Учитель «

7.Картушина М. Ю. «Зелёный огонёк здоровья» «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2004

8.Ефименко Н. «Театр физического развития и оздоровления» ЛИНКА – ПРЕСС, 1999

9.Безруких М. М. «Здоровьеформирующее физическое развитие» Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2001

10. Осокина Т. И. «Физическая культура в детском саду» Издательство «Просвещение», 1986

11. Воротилкина И. М. «Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольником образовательном учреждении» «Издательство НЦ ЭНАС», 2004

12.Померанцева И. В., Вилкова Н. В., Семёнова Л. К. , Терпак Т. А. «Спортивно – развивающие занятия» 1 младшая группа Издательство «Учитель», 2007

13.Симкина П. Л., Титаровский Л. В. «Физкульт – минутки здоровьесберегающей направленности» титаровский Л. В., 2005

14. Харченко Т. Е. «Утренняя гимнастика в детском саду» «Мозаика – синтез», 2006

15. Николаева Н. И. «Школа мяча» Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2008

16.Миронец Л. В. «Увлекательная физкультура в детском саду: практическая копилка воспитателя» «Эделника», 2008

17. Дик Н. Ф., Жердева Е. В «Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников» Издательство «Феникс», 2005

18. Ульянова С. А., Анисимова Т. Г. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» Рекомендации, занятия, игры, упражнения Издательство «Учитель», 2008

19. Щербак А. П. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении» «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 1999

20. Кириллова Ю. А. «Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических игр (ОНР) с 3 до 7 лет» «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2008

21. Рунова М. А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду» «Мозаика - синтез», 2002

22. Подольская Е. И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет» Издательство «Учитель», 2008

23. Голицина Н. С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» «Издательство Скрипторий 2003», 2006

24. Яковлева Л. В., Юдина Р. А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2003

25. Харченко Т . Е. «Физкультурные праздники в детском саду» Сценарии спортивных праздников и развлечений «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2009

26. Кузнецова М. Н. «Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ» « АЙРИС – пресс», 2007

27. Моргунова О. Н. «Физкультурно - оздоровительная работа в ДОУ» Моргунова О. Н., составление, 2007

28. Лосева В. С. «Плоскостопие у детей 6 -7 лет» «ТЦ Сфера», 2004

29. Муллаева Н. Б. «Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников» «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005

30. Давыдова М. А. «Спортивные мероприятия для дошкольников» ООО «ВАКО», 2007

31. Мастюкова Е. М. «Физическое воспитание детей с церебральным параличом» Мастюкова Е. М., 1991

32. Яковлева Л. В., Юдина Р. А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» Часть 1 «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС», 2003