

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Курганской области
МОУО «Отдел образования Администрации Куртамышского
муниципального округа
Курганской области»

РАССМОТРЕНО
Педсовет № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
"Нижневская СОШ"

МКОУ



Тюлюбаева О.М.

№ 152 от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа образовательной деятельности

по физической культуре
(с детьми от 2 до 7 лет)

общеразвивающей направленности
на 2023-2024 учебный год

Разработчик

Инструктор по физической культуре: Шимолина Н.И

с. Нижнее, 2023г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Курганской области
МОУО «Отдел образования Администрации Куртамышского муниципального округа
Курганской области»

МКОУ "Нижневская СОШ"

РАССМОТРЕНО
Педсовет № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ "Нижневская СОШ"

Тюлюбаева О.М.
№ 152 от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа образовательной деятельности
по реализации образовательной области «Физическое развитие»
(с детьми от 2 до 7 лет)
общеразвивающей направленности
на 2023-2024 учебный год

Разработчик:
Инструктор по физической культуре: Шимолина Н.П.

с. Нижнее, 2023г.

Содержание

1 ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

- 1.1.1 Цели и задачи Программы
- 1.1.2 Принципы и подходы к формированию Программы
- 1.1.3 Связь с образовательными областями
- 1.1.4 Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет 5

1.2 Планируемые результаты реализации Программы

- 1.2.1 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам
- 1.2.2 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам
- 1.2.3 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам
- 1.2.4 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам
- 1.2.5 Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам

1.3 Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения программы.

2 СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».

- 2.1.1 Содержание работы по физическому развитию во второй группе раннего возраста для детей 2-3 лет
- 2.1.2 От 3 лет до 4 лет 14
- 2.1.3 От 4 лет до 5 лет 16
- 2.1.4 От 5 лет до 6 лет 19
- 2.1.5 От 6 лет до 7 лет 23
- 2.1.6 Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»
- 2.2 Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)
- 2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик
- 2.4 Взаимодействие с семьями воспитанников

3 ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Психолого-педагогические условия реализации программы

- 3.2 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды
- 3.3 Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания
 - 3.3.1. Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в одном спортивно-музыкальном зале
- 3.4 Система физкультурно-оздоровительной работы
- 3.5 Организация двигательного режима
- 3.6 Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами

3.7. Планирование занятий по физической культуре

- II группа раннего возраста (2-3 года)
- младшая группа (3-4 года)
- средняя группа (4-5 лет)
- старшая группа (5-6 лет)
- подготовительная группа (6-7 лет)

3.8 Перечень программно-методического обеспечения

І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Введение

Рабочая программа (далее Программа) инструктора по физической культуре составлена с целью реализации образовательной области “Физическое развитие” для детей дошкольного возраста (2 -7 лет) в группах общеразвивающей направленности, построена на основе Образовательной программы дошкольного отделения МКОУ «Нижневская СОШ» в соответствии с ФОП ДО и ФГОС ДО.

При разработке программы учитывались следующие *нормативно-правовые документы*:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
 - Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990)
https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/
 - Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (актуальная ред.) «Об образовании в Российской Федерации»
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
 - Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (актуальная ред. от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384) https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122>
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202011120001>
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022>
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрирован 31.08.2020 № 59599)
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202009010021>
 - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медикопедагогической комиссии»
<https://docs.edu.gov.ru/document/f9ac867f68a01765ef9ce94ebfe9430e/>
 - Программа развития МКОУ «Нижневская СОШ» (далее ОУ)
 - Устав МКОУ «Нижневская СОШ» и другие нормативно-правовые акты ОУ.

В Программе содержатся **целевой, содержательный и организационный разделы.**

В **целевом разделе** представлены: цели, задачи, принципы её формирования; планируемые результаты освоения Программы в младенческом, раннем, дошкольном возрастах, а также на этапе завершения освоения Программы; педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

Содержательный раздел включает задачи и содержание образования по направлению «**Физическое развитие**», раздел «**Физическая культура**». В нем представлено описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы. Включены образовательные технологии, способствующие физическому развитию дошкольников. Указаны особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик, а также способы поддержки детской инициативы в физкультурной деятельности. Показаны особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями обучающихся. Даны направления и задачи коррекционно-развивающей работы.

В содержательный раздел Программы входит рабочая программа воспитания, которая раскрывает задачи и направления воспитательной работы в рамках физического развития, предусматривает приобщение детей к российским традиционным духовным ценностям в процессе физической деятельности.

Организационный раздел Программы включает описание психолого-педагогических и кадровых условий реализации Программы, организацию развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале и в группах дошкольного отделения (далее ДО), материально-техническое обеспечение. Раздел содержит примерный перечень физкультурного оборудования для использования в образовательной работе в разных возрастных группах. Представлены особенности организации образовательного процесса и календарный план воспитательной работы.

Педагогическая и коррекционная работа, представленная в Программе, обеспечивает всестороннее физическое развитие дошкольников.

Программа рассчитана на один учебный год.

Программа предусматривает преемственность содержания во всех видах физической деятельности, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по направлению физического развития ребёнка.

В программу вносятся ежегодные изменения и дополнения.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации (ст. 14 ФЗ «Об образовании в РФ»).

Программа направлена на:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и физических способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа позволяет реализовать основополагающие **функции** дошкольного образования:

- обучение и воспитание ребёнка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на соответствующем его возрасту содержании доступными средствами;

- создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее - ДО), ориентированного на приобщение детей к традиционным духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;

- создание единого образовательного пространства обучения и воспитания детей от 1,5 лет до перехода в 1 класс общеобразовательной организации, обеспечивающего ребёнку и его родителям (законным представителям) равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места проживания.

Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики особенностей контингента воспитанников

Основные участники реализации Программы: педагоги, дети 2-7 лет, родители (законные представители).

Социальными заказчиками реализации Программы как комплекса образовательных услуг выступают, в первую очередь, родители (законные представители) обучающихся, как гаранты реализации прав ребенка на уход, присмотр и оздоровление, воспитание и обучение.

Особенности разработки Программы:

- условия, созданные в физкультурном зале и в групповых центрах физического развития для реализации целей и задач Программы;
- детский контингент.

Контингент детей группы

Таблица 1

Возраст	Количество детей		Направленность группы
	мальчики	девочки	
2-3 года			общеразвивающая
3-4 года			
4-5 лет			
5-7 лет			

Национально-культурные особенности образовательного процесса в физкультурном зале Учитываются интересы и потребности национальностей, живущих в с.Нижнее; создание условий для «погружения» детей в культуру народов, живущих в родном крае (язык, искусство, литература, традиции и т.п.). Реализуется система работы с детьми по знакомству с родным краем (традиции (обряды, игры), знаменитые личности (спортсмены)).

II. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

2.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

Полноценное физическое развитие дошкольника – это правильное и своевременное формирование и приобретение опытной двигательной деятельности, развитие интереса к различным доступным ребенку видам движений, воспитание положительных нравственно – волевых черт личности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания, природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений.

Необходимость физического воспитания и развития детей, укрепление их здоровья диктуется тем, что с развитием двигательной сферы связаны особенности жизненного тонуса ребенка, энергетическое обеспечение организма и всех его систем, характер доминирующего настроения. Овладения движениями это появление у ребенка возможности испытать «мышечную радость». Поэтому так важно удовлетворить потребность ребенка в движении.

2. 2. Цель и задачи Программы

Главная *цель российского образования* была сформулирована в майском Указе Президента РФ «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года: «Разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально- культурных традиций».

Цель Программы: Разностороннее и полноценное физическое образование (развитие, воспитание, обучение) детей от 2 до 7 лет, соответствующее их возрастным возможностям.

Достижение целей Программы обеспечивается в ходе решения **задач:**

ОП ДО

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;

- реализация содержания основной федеральной образовательной программы дошкольного образования для детей в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по *физическому развитию воспитанников*.

Физическое развития

Задачи:

Обучающие:

- обучать детей основным видам движений и правилам их выполнения;
- формировать правильное отношение к физкультурным видам деятельности и спортивным мероприятиям;
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Воспитательные:

- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать интерес и потребность к занятиям физической культурой;
- воспитывать чувство коллективизма, дух сотрудничества и взаимоуважения.

Развивающие:

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

Задачи реализации Программы в части, формируемой участниками образовательных отношений

создание мотивирующей образовательной среды (далее — Среда) для достижения лучших результатов личностного, социального, эмоционального, когнитивного и физического развития каждого воспитанника с учетом его индивидуальных возможностей и ограничений

2.3. Интеграция задач с другими образовательными областями

Таблица 3

Социально - коммуникативное	Ситуативные беседы при проведении режимных моментов, подчеркивание их пользы; развитие трудовых навыков через поручения и задания, дежурства, навыки самообслуживания; помощь взрослым; участие детей в расстановке и уборке инвентаря и оборудования для занятий, в построении конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования); формирование навыков безопасного поведения при проведении режимных моментов.
Речевое и познавательное развитие	Создание речевой развивающей среды; свободные диалоги с детьми в играх, наблюдениях, при восприятии картин, иллюстраций, мультфильмов; ситуативные разговоры с детьми; называние трудовых действий и гигиенических процедур, поощрение речевой активности детей; обсуждения (пользы закаливания, занятий физической культурой, гигиенических процедур).
«Художественно-эстетическое»	Использование музыки в повседневной жизни детей, в игре, в досуговой деятельности, на прогулке, в изобразительной деятельности, при проведении утренней гимнастики, привлечение внимания детей к разнообразным звукам в окружающем мире, к оформлению помещения, привлекательности оборудования, красоте и чистоте окружающих

2. 4. Принципы и подходы к формированию Программы

Обязательная часть

(опора на п.1.4 ФГОС ДО с дополнениями, ФОП стр.5 п.14.3)

В обязательной части Программа представлена Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028. Федеральная программа построена на следующих **принципах ДО, установленных ФГОС ДО:**

- ✓ полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- ✓ построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- ✓ содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- ✓ признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- ✓ поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- ✓ сотрудничество ДОУ с семьей;
- ✓ приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- ✓ формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- ✓ возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Принципы и подходы к формированию Программы в части, формируемой участниками образовательных отношений

- ✓ отражение в тематике образовательного процесса региональных особенностей;
- ✓ построение образовательного процесса с использованием социоигровых технологий, проектной деятельности;
- ✓ построение образовательной деятельности на здоровьесберегающих подходах, которые в свою очередь предполагают формирование у дошкольников осмысленного отношения к здоровью, как важной жизненной ценности;
- ✓ достижение воспитанниками готовности к школе; существенным моментом в работе педагогического коллектива является переход ребёнка из детского сада в начальную школу, а именно обеспечение необходимого и достаточного уровня развития ребёнка для успешного освоения им образовательных программ начальной ступени общего образования, обеспечение преемственности на данных ступенях образования; принцип поддержки игры во всех ее видах и формах;
- ✓ принцип поддержки любознательности и исследовательской активности;
- ✓ принцип признания права на ошибку;
- ✓ принцип вариативности форм реализации Программы и гибкости планирования;
- ✓ принцип преемственности с начальным общим образованием;
- ✓ принцип содействия и сотрудничества является конкретным выражением социоконструктивистского подхода в образовании и реализуется в качестве сквозного принципа организации образовательной деятельности в форме применяемых в рамках Программы методик «Детский совет» и «Волшебный круг» (УМК «Вдохновение», Л. В. Свирская «Детский совет»).

Основными подходами к формированию Программы являются:

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;

- интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- лично-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- средовой подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

2.5. Возрастные особенности развития детей от 2 до 7 лет

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6-7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро

прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается.

В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно - фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

2.6. Планируемые результаты освоения Программы.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных

образовательных достижений. Планируемые результаты освоения Программы – это целевые ориентиры дошкольного образования (п. 4.1.ФГОС ДО), которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

В соответствии с периодизацией психического развития ребенка, принятой в культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста детства: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от 1 года до 3 лет) и дошкольный возраст (от 3 до 7 лет).

2.6.1. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам:

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через гимнастическую скамейку.

2.6.2. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

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

2.6.3. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам:

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь

руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см; ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд; выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие; строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу; ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону; придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения; выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

2.6.4. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам:

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

2.6.5. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам:

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пешеходных прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и

сохранить его;

- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

2.7. Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы К концу дошкольного возраста:

у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;

ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;

проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;

имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям;

2.8. Планируемые результаты в части, формируемой участниками образовательных отношений (к концу дошкольного возраста)).

В области физического развития ребенок к 7 годам:

-получает удовольствие и радость от движения, у него развивается мотивация к занятиям спортом, активному и здоровому образу жизни;

-проявляет интерес к новым движениям и двигательным задачам;

-ценит радость от совместных подвижных, командных игр (социально-коммуникативное развитие);

-приобретает разнообразный двигательный опыт: балансируя, лазая, бегая или раскачиваясь, развивает у себя чувство баланса, равновесия и совершенствует координацию своих мышц; - начинает лучше чувствовать свое тело и учится контролировать свои движения, оценивать свои силы, умения и возможности;

-осваивает разнообразные двигательные навыки, овладевает основными движениями и управляет ими;

-развивает физические качества — силу, ловкость, быстроту, координацию, реакцию, ориентирование в пространстве, ритм, равновесие. Здоровье, гигиена, безопасность;

-овладевает основами здорового и безопасного образа жизни, личной гигиены, в том числе умением самостоятельно использовать предметы личной гигиены, выполнять гигиенические процедуры, ответственно относиться к своему здоровью; получает радость и осознаёт пользу от движения, мотивирован на занятия физкультурой и спортом, на поддержание здорового образа жизни;

-обладает компетентным отношением к переменам и нагрузкам, способствующим формированию устойчивости к стрессам и психологическим нагрузкам (резильентность). Развитие способности справляться с трудностями жизни в дошкольных образовательных программах в нашей стране является инновационным направлением детского развития.

2.9. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Оценивание качества образовательной деятельности по Программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

2. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской

деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.

3. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

4. Педагогическая диагностика в ДО проводится три раза в год (в начале, середине и конце учебного года)

Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструкторам по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой.

Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме.

Результаты заносятся в диагностическую карту.

Критерии оценки при диагностике детей старшей и подготовительной группы

1. Челночный бег.

Испытуемые пробегают дистанцию 30 метров (5 отрезков по 6 метров), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро – 7 см).

Тестирование проводится парами. На линии старта устанавливается два набора кубиков (по три). На расстоянии 6 метров от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша, напротив каждого набора кубиков, кладется обруч. По команде «На старт!» двое тестируемых встают около кубиков. По команде «Внимание!» наклоняются к первому кубику, но не касаются его. По команде «Марш!» хватают первый кубик, добегают до своего обруча, ставят (не бросают) кубик в обруч, возвращаются бегом к линии старта, берут второй кубик, снова бегут к обручу, ставят кубик, возвращаются бегом к линии старта, берут третий кубик, бегут к обручу, ставят в обруч кубик и встают, подняв руки вверх, обозначая окончание выполнения теста.

Руководитель останавливает секундомер в момент касания кубиком пола. Тест выполняется с интервалом отдыха не менее 2-х минут.

2. Прыжок в длину с места.

Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками, полуприседая, отводит руки назад и с махом руками вперед выполняет прыжок, приземляясь на две ноги. Учитывается расстояние от линии старта до ближайшей точки касания ребенком мата. Выполняется три попытки.

3. Подъем туловища в сед из положения лежа.

Исходное положение: ребенок садится на гимнастический мат, ноги согнуты в коленных суставах, руки скрещены на груди. Педагог придерживает ноги ребенка в области голеностопного сустава. Из исходного положения ребенок ложиться на спину, коснувшись плечами мата, поднимается в сед касаясь коленей руками. Подсчитывается количество подниманий за 30 секунд.

4. Метание теннисного мяча в цель.

Метание в мишень (обруч) диаметром 50 см с расстояния 3м, высота до центра 1,5 м. В протокол заносится число попаданий в мишень из 5 попыток, сделанных подряд. Метание проводится удобной для ребенка рукой.

5. Прыжки через скакалку.

Ребенку предлагается выполнить, как можно прыжков через скакалку за 30 сек. Засчитываются прыжки, выполненные толчком двух ног. Количество прыжков заносится в протокол.

6. Отбивание мяча (от пола).

Ребенку предлагается отбивать мяч от пола удобной рукой, в течение 30сек. При этом разрешается движение с мячом. При потере мяча, ребенок подбирает мяч и продолжает выполнять отбивания до истечения времени. В протокол заносится общее количество ударов мяча об пол за 30сек.

Критерии оценки при диагностике детей младшей группы

1. Ходьба

Могут ходить прямо, не шаркая, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.

2. Бег

Могут бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

3. Равновесие

Могут сохранять равновесие при ходьбе, и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

4. Ползание, лазанье

Могут ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.

5. Прыжки

Могут энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

6. Упражнения с мячом

Могут катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить.

7. Метание

Могут метать предметы правой и левой рукой на расстояние на менее 4 м.

Критерии оценки при диагностике детей средней группы

1. Ходьба, бег

Могут ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.

2. Лазанье

Могут лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.

3. Прыжки

Могут принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.

4. Упражнения с мячом

Могут ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

5. Метание.

Могут метать предметы разными способами правой и левой рукой на расстояние на менее 5 м.

6. Равновесие

Могут выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

7. Ориентировка в пространстве.

Могут ориентироваться в пространстве, находить правую и левую стороны

III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Обязательная часть

(в соответствии с ФГОС ДО и ФОП)

3.1 Содержание образовательной области по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»







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

**Основные цели и задачи соответствуют ОП ДО Федеральной образовательной программе дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028. и включает подразделы:*

- ✓ совершенствование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств;
- ✓ обогащение двигательного опыта детей разнообразными физическими упражнениями, поддержка детской инициативы.
- ✓ расширение и закрепление представления о здоровье и здоровом образе жизни;
- ✓ формирование элементарных представлений о разных формах активного отдыха.

Образовательная область «Физическое развитие»

Таблица 8

ФОП ДО, пп/	Возраст/группа	QR -код
<u>22.3</u>	2-3 года/ 1 младшая группа	
<u>22.4</u>	3-4 года/ 2 младшая группа	
<u>22.5</u>	4-5 лет / средняя группа	
<u>22.6</u>	5-6 лет/ старшая группа	
<u>22.7</u>	6-7 лет / подготовительная группа	
<u>22.8</u>	решение совокупных задач воспитания	

3.1.1. Содержание работы по физическому развитию

От 1 года до 2 лет

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития:

формировать первоначальный двигательный опыт, создавать условия для последовательного становления первых основных движений в совместной деятельности педагога с ребенком;

создавать условия для сенсомоторной активности, развития функции равновесия и двигательной координации движений рук и ног, ориентировки в пространстве;

поддерживать интерес к выполнению физических упражнений;

укреплять здоровье ребенка, средствами физического воспитания, способствовать усвоению первых культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, помогает в освоении основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), удерживать равновесие при ходьбе, беге, координировать движения рук и ног при выполнении упражнений, побуждает детей к самостоятельному выполнению движений, обеспечивает страховку, поощряет и поддерживает, создаёт положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения):

В процессе физического воспитания педагог обеспечивают условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений..

Ходьба: за педагогом стайкой в прямом направлении. *Упражнение в равновесии:* ходьба по дорожке (шириной 20–30 см.), с поддержкой, в вверх и вниз по доске, приподнятой на 10–15 см (ширина доски 25–30 см, длина 1,5-2 м), подниматься на ступеньки и спускаться; перешагивать через веревку, палку, кубик высотой 10-15 см.

Ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2–3 метров; подлезание под веревку (высота 35–50 см); пролезание в обруч (диаметр 50 см.), перелезание через бревно (диаметр 15–20 см), пролезание в обруч (диаметр 45 см); лазанье по лесенке стремянке вверх и вниз высотой 1–1,5 метров.

Катание, бросание: катание мяча (диаметр 20–25 см) вперед (из исходного положения сидя, стоя); бросание мяча (диаметр 6–8 см) вниз, вдаль двумя руками на расстояние 50–70 см.

Общеразвивающие упражнения. Педагог помогает детям выполнять упражнения (наклоны вперед, приседания и др.) с использованием предметов (погремушки, колечки, платочки), у опоры (стул, скамейка), и на них. В комплекс включаются упражнения с поворотами корпуса влево и вправо, с наклоном туловища вперед (поднять предмет с пола), с поднятием и опусканием рук, из положения стоя, сидя, лежа на животе, с переворотами со спины на живот и обратно.

Подвижные игры и игровые упражнения. Педагог проводит подвижные игры и игровые упражнения, беря на себя роль ведущего, побуждая детей к двигательным действиям, вызывая положительные эмоции, используя игрушки и зрительные ориентиры.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для формирования двигательных навыков и развития психофизических качеств: «Бегите за мной», «Догони мяч», «Передай мяч»,

«Доползи до погремушки», «Догони собачку», «Маленькие и большие», «Где пищит мышонок?» и др. Самостоятельные игры с каталками, тележками, мячом.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой, пользоваться предметами личной гигиены).

В результате, к концу 2 года жизни, ребенок начинает овладевать основными движениями, воспроизводит простые движения по показу взрослого, вместе с ним, выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных двигательных игровых упражнениях, ориентируется в пространстве по ориентирам, при выполнении основных движений двигается с удовольствием; стремится выполнять действия по уходу за собой, пользоваться предметами личной гигиены.

От 2 лет до 3 лет

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития: обогащать двигательный опыт ребенка, обучая основным движениям (бросание, ловля,

ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки) общеразвивающим упражнениям, простым музыкально- ритмическим упражнениям;

развивать психофизические качества, координацию рук и ног, умение удерживать равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым ориентирам;

формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям;

сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять основные движения, имитационные, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в разных формах двигательной деятельности (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры), учит выполнять их, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, устойчивое положение тела, ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии с образцом. Педагог побуждает детей действовать согласованно, реагировать на сигнал, совместно играть в подвижные игры, оптимизирует двигательную деятельность, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения):.

В процессе обучения основным движениям педагог предлагает детям разнообразные упражнения.

Ходьба: группой, подгруппой, парами, по кругу в заданном направлении, за взрослым, не наталкиваясь друг на друга, с опорой на зрительные ориентиры, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны, сохраняя равновесие, согласовывая движения рук и ног, с переходом на бег. *Упражнение в равновесии:* ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке (ширина 20–25 см).

Бег: в заданном направлении (от 40–80 метров к концу года) стайкой и друг за другом, с остановкой и переходом на ходьбу, с изменением направления, в рассыпную (к концу 3- года) в течение 30–40 секунд; бег по дорожке (ширина 25–30 см).

Прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10–15 раз), с продвижением вперед, в длину, через линию (через две параллельные линии, расстояние между которыми 10–30 см); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Ползание и лазанье: ползание на четвереньках по прямой в быстром темпе (расстояние 3–4 м); по дорожке (ширина 20–25 см.), на четвереньках по наклонной доске, (приподнятой одним концом на высоту 20–30 см); подлезание под воротца, веревку (высота 40–30 см); перелезание через бревно, скамью; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1–1,5 м) удобным способом.

Катание, бросание, метание: катание мяча двумя руками и одной рукой, в паре с воспитателем, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); прокатывание мяча под дугой; бросание мяча двумя руками из-за головы, в стоящую на полу цель (корзину, ящик) с расстояния 100–125 см двумя руками, одной правой рукой и одной левой; перебрасывать мяч через сетку с расстояния 1–1,5 м (сетка на уровне роста ребенка); метание на дальность двумя руками в горизонтальную цель (с расстояния 1 м.); ловля мяча двумя руками с расстояния 50–100 см.

Общеразвивающие упражнения. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и др., в том числе, сидя на стуле или на скамейке. Предлагает упражнения для мелкой моторики, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, в стороны, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой, повороты туловища вправо — влево, передавая предметы, с хлопками, наклоны в стороны, одновременное сгибание и разгибание ног из положения сидя на полу, приседание, держась за опору и самостоятельно, потягивание с подниманием на носки. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики. *Музыкально-ритмические упражнения.* Отдельные музыкально-ритмические упражнения включаются педагогом в содержание подвижных игр и игровых упражнений. Педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, походить как лошадка, поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.). Педагог организует подвижные игры с ходьбой и бегом на развитие скоростных качеств: «Догони мяч!», «По дорожке, по тропинке», «Через ручеек», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают»; игры с ползанием на развитие силовых качеств:

«Котята и щенята» «Доползи до цели», «Проползи в воротца», «Обезьянки»; с бросанием и ловлей мяча на развитие ручной ловкости: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка

беленький сидит», «Птички в гнездышках»; на ориентировку в пространстве и координацию: «Где звенит?», «Найди флажок».

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно мыть руки перед едой пользоваться предметами личной гигиены), поощряет

стремление соблюдать правила гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду. Способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, гимнастике, выполнению физических упражнений.

В результате, к концу 3 года жизни, ребенок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места; вместе с педагогом выполняет простые общеразвивающие упражнения, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения; ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями (мячи, игрушки); активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений; приучен к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.

От 3 лет до 4 лет

Основные *задачи* образовательной деятельности в области физического развития: продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями,

активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, основным движениям, общеразвивающим и спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, гибкость;

формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;

сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к здоровому образу жизни, формируя полезные привычки.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения. Создает условия для освоения основных движений и спортивных упражнений, организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие. Формирует умение слышать указания педагога, принимать исходное положение, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организывает активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

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

В процессе обучения основным движениям педагог организует выполнение детьми разнообразных упражнений.

Ходьба: в заданном направлении, с переходом на бег, со сменой темпа, в колонне по одному, за направляющим, на носках, с высоким подниманием колена, в разных направлениях (по прямой, по кругу, обходя предметы, врассыпную), с выполнением заданий (остановка, приседание, поворот и др.). *Упражнение в равновесии* по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м.), приставным шагом, прямо и боком, по скамье, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске (высота 30–35 см).

Бег: в заданном направлении (подгруппами и всей группой в течение 50-60 сек); с переходом на ходьбу, со сменой темпа; на носках, в колонне по одному, по дорожке (ширина 25–50 см, длина 5–6 м.); врассыпную, по кругу, с выполнением заданий по сигналу (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего и др.).

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание через скамью, под скамью, бревно, лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м.) удобным способом.

Катание, бросание, ловля, метание: катание больших мячей (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см); метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель, из положения стоя, двумя руками снизу, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние от 1–1,5 м, к концу года до 2–2,5 метров), принимая исходное положение; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см), бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Прыжки: на двух ногах на месте, толкаясь двумя ногами, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м.); подпрыгивания вверх с касанием рукой предмета, находящегося на 15 см выше поднятой руки ребенка, перепрыгивание, через предметы (высота 5 см.), прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см., через линии, расположенные на одинаковом расстоянии друг от друга (4–6 линий, расстояние 15–20 см.), прыжки на двух ногах вокруг предметов, между ними. *Общеразвивающие упражнения.* Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя ноги прямо и врозь, руки в стороны и на пояс, сидя, лежа на спине, животе), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и др.), в том числе: поднимание и опускание прямых рук, отведение их в стороны, на пояс, за спину (одновременно, поочередно с предметами); поднимание над головой, наклоны из положения стоя и сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа на спине; сгибание и разгибание ног в коленях (поочередно и вместе) из положения лежа на животе; перевороты со спины на живот и обратно; приседания, держась за опору и без нее, вынося руки вперед. Включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

Музыкально-ритмические упражнения. Отдельные музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного

отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком; имитационные движения — разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.); поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.

Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: *построение* в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

Подвижные игры. Педагог развивает и поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры, вводит различные игры с более сложными правилами и сменой движений. Воспитывает у детей умение соблюдать элементарные правила, слышать указания, согласовывать движения в ходе игры, ориентироваться в пространстве. Педагог предлагает разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств: «Бегите ко мне!», «Солнышко и дождик», «Кот и птенчики», «Мыши и кот», «Воробушки и автомобиль», «Кто быстрее до флажка!», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках»; с прыжками на развитие силы и ловкости, равновесия: «По ровненькой дорожке шагают наши ножки», «Поймай комарика», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку»; с подлезанием и лазаньем на развитие силы, выносливости: «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости, меткости: «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», на ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто кричит», «Найди, что спрятано».

*Спортивные упражнения*³ Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

Катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; повороты на лыжах переступанием.

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

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

Активный отдых.

Физкультурные досуги. Досуг проводится 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют сюжетные подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

День здоровья. В этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, досуги, возможен выход за пределы участка детского сада, самостоятельную игровую деятельность, развлечения.

В результате, к концу 4 года жизни, ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх; по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения; осваивает спортивные упражнения; проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре; понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

От 4 лет до 5 лет

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития: продолжать обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной

двигательной деятельности обучая *техническому* выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических упражнений в разных формах двигательной деятельности;

продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно, сохранять правильную осанку;

формировать психофизические качества, координацию, гибкость, меткость;

воспитывать волевых качества, произвольность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;

воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;

сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье; воспитывать полезные привычки, *осознанное отношение к здоровью. Содержание образовательной деятельности*

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения, включая музыкально-ритмические упражнения); а также подвижных и спортивных игр. Учит точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры; развивает умение использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

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

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети творчески используют в самостоятельной двигательной деятельности.

Ходьба: обычным и гимнастическим шагом, согласовывая движения рук и ног, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево), сохраняя равновесие; в колонне по одному, по двое (парами), по прямой, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между тремя или четырьмя предметами); по прямой, в обход по залу, враспынную, в разном темпе, с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); с переходом на бег, в чередовании с прыжками, с изменением направления, со сменой направляющего; между линиями (расстояние 15–10 см).

Упражнение в равновесии: ходьба по скамье, по доске (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, руки в стороны и с предметом в руках, ставя ногу с носка); по наклонной

доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); перешагивание через предметы высотой 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Бег: в разном темпе, со сменой ведущего, в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе (расстояние 10 м); спокойный бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне по одному 1–1,5 минуты, парами взявшись за руки, по кругу, соразмеряя свои движения с движениями партнера; «змейкой» между предметами (оббежать пять шесть предметов); со старта на скорость (расстояние 15–20 м); бег в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью (на расстояние 40–60 м) в чередовании с ходьбой 80–100 м.

Ползание, лазанье: ползание на четвереньках в быстром темпе, а также опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево.

Бросание, ловля, метание: отбивание мяча о землю правой и левой рукой, бросание и ловля его кистями рук (не прижимая к груди); перебрасывание мяч друг другу и педагогу; прокатывание мячей, обручей друг другу и между предметами (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м.); бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (5 раз подряд); отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд); метание предметов на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель с высотой центра мишени не менее 1,5 метра, с расстояния 2–2,5 м правой и левой рукой, в вертикальную цель.

Прыжки: на двух ногах (20 прыжков по 2–3 раза в чередовании с ходьбой), энергично отталкиваться, вытягивая стопу, мягко приземляясь, на полусогнутые ноги; со сменой ног, ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной, с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); спрыгивание (с высоты 20–25 см.) со страховкой; перепрыгивание через предметы (высотой 5–10 см.); прыжки в длину с места (на расстояние 70 см.) и через параллельные прямые (5–6 линий на расстоянии 40–50 см.); сочетая отталкивание со взмахом рук, с сохранением равновесия при приземлении; прыжки через короткую скакалку.

Общеразвивающие упражнения. Педагог учит детей выполнять общеразвивающие упражнения под счет (с 4,5 лет), из разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с оборудованием и без; поднимание рук вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; махи руками вперед, вверх, назад, круговые движения руками, согнутыми в локтях; повороты корпуса в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоны вперед, касаясь пальцами рук носков ног с заданием, класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь); поднимание ног над полом из положения сидя и лежа, перевороты со спины на живот перекатом, держа в вытянутых руках предмет; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны с предметом и без них. Педагог включает разученные упражнения в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и формы активного отдыха, подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом и окончанием музыки; ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопая в ладоши, комбинации из двух освоенных движений.

Подвижные игры. Педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, учит брать роль водящего, развивает пространственную ориентировку, глазомер, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил без напоминания, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений).

Педагог предлагает более разнообразные по содержанию и нагрузке подвижные игры: на развитие скоростно-силовых качеств: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору»,

«Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц»,

«Ловишки»; с прыжками на развитие силы и ловкости: «Зайцы и волк», «Волк в курятнике»,

«Зайка серый умывается»; с ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котятка и щенята»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву»,

«Мяч через сетку»; на ориентировку в пространстве, на внимание и ловкость: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору»,

«Водяной» и др.

Строевые упражнения. Педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, в рассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, в звенья и на ходу по зрительным ориентирам; повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Спортивные упражнения. Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурного занятия на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано и в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуелочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держать за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга), способствует пониманию необходимости занятий физкультурой, важности правильного питания, полезных привычек, соблюдения гигиены, закаливания, для сохранения и укрепления здоровья.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Педагог привлекает детей к праздникам старших дошкольников в качестве зрителей и участников (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 20–25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

День здоровья. Проводится 1 раз в три месяца, в этот день организовываются физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

В результате, к концу 5 года жизни ребенок осваивает разнообразные физические упражнения и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремится сохранять правильную осанку.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности. Проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность. Знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, имеет сформированные полезные привычки.

От 5 лет до 6 лет

продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения *технично, осознанно, активно, скоординировано, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения, осваивать элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;*

развивать психофизические качества, координацию, равновесие, гибкость, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;

учить соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;

формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во *время туристских прогулок и экскурсий.*

Содержание образовательной деятельности

Педагог продолжает развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки, психофизические качества и способности, обогащает двигательный опыт детей разнообразными

физическими и музыкально-ритмическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу, формирует стремление творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности, закрепляет умение самостоятельно точно, технично выразительно выполнять под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений; продолжает обучать подвижным играм, начинает обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам; поощряет стремление выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления об организме человека (на доступном уровне) о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Ходьба: обычным шагом, на носках, на пятках с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево) с заданием, в колонне по одному, по двое (парами), с предметами, по кругу, вдоль границ зала, «змейкой» (между восемью предметами), враспынную по диагонали; в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. *Упражнение в равновесии:* ходьба между линиями, по доске, по широкой и узкой гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см); с перешагиванием через набивные мячи на разном расстоянии друг от друга (поочередно через 5–6 мячей).

Бег: с разной скоростью, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, в колонне (по одному, по двое, парами), в разных направлениях (по кругу, между предметами, враспынную, со сменой ведущего); в быстром темпе (от 10 метров по 3–4 раза до 20–30 м по 2–3 раза), с увертыванием; челночный бег 3 по 10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

Ползание, лазанье: на четвереньках по прямой, «змейкой» (расстояние — 10 м), между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, пролезание в обруч; перелезание через бревно, гимнастическую скамейку; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, сохраняя ритм, с изменением темпа, перелезая с одного пролета на другой вправо и влево); лазанье по веревочной лестнице со страховкой.

Катание, бросание, ловля, метание: прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами, из разных исходных положений; бросание мяча друг другу снизу, из-за головы, от груди и ловля (на расстоянии 1,5 м.) по прямой и с отбивкой о землю; перебрасывание через препятствия друг другу из положения сидя и стоя (с расстояния 2 м); отбивание мяча правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд) на месте и в движении расстояние от до 4 до 6 метров); метание разными способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо предметов, мячей разного размера на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную цель (с расстояния 3,5–4 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель, с расстояния 1,5–2 метра.

Прыжки: на месте на двух ногах (25 ритмичных прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), с продвижением вперед (на расстояние 2–3 м.); попеременно на правой и левой ноге, ноги вместе и врозь, с поджатыми ногами («зайчики»), с разведенными коленями («лягушки»); на одной ноге (на правой и левой поочередно); в чередовании и в комбинации с другими основными движениями, общеразвивающими упражнениями; прыжки в длину с места (от 80 см.), через линию, поочередно через 5–6 линий или плоских обручей, (расстояние между которыми одинаковое и разное от 30 до 60 см.); через 2–3 предмета (поочередно через каждый высотой 5–10 см); с высоты 20–25 см.

Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах и с продвижением, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Общеразвивающие упражнения. Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом и др.). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги прямо, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Включает в комплексы упражнения: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно), сочетая движения рук и ног, одновременно и поочередно; повороты влево и вправо, наклоны вперед, вниз, в

стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; поднимание ног над полом, сгибание и разгибание ног из положение сидя, лежа на боку; выполнение упражнений в приседе и полуприседе, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны, с предметами и без них. Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений для себя и сверстников. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика Музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает во вводную и основную части физкультурных занятий (отдельные комплексы из 5–6 упражнений), некоторые из упражнений в физкультминутки, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружения по одному и в парах.

Строевые упражнения. Педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена; перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Подвижные игры. Педагог продолжает развивать, закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, включающих несколько основных движений, совершенствовать их в играх-эстафетах, оценивает и поощряет соблюдение правил, учит быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность. Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой

сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи или поражения команды, стремление к победе, преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх. Детям предлагаются разнообразные игры: с бегом на развитие скоростно-силовых качеств и ориентировки в пространстве: «Самолеты» (с обручами и геометрическими фигурами), «Хитрая лиса», «Цветные автомобили», «Птичка и кошка», «Светофор», «Найди пару», «Ловишки с ленточками», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки»; с прыжками на развитие силы и выносливости:

«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике»; с ползанием и лазаньем на развитие силы: «Пастух и стадо»,

«Перелет птиц», «Пожарные», «Спасатели»; с бросанием и ловлей на развитие ловкости:

«Подбрось — поймай», «Мяч по кругу»; на ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Пограничники». Народные игры. «У медведя во бору», «Мышка и две кошки», «Дударь».

*Спортивные упражнения*⁴ Педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятия на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования, климатических условий региона

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м.); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом»,

«полуелочкой» (прямо и наискось).

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила, не наталкиваясь.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде держать за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опускать лицо в воду, присесть под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

*Спортивные игры*⁵ Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования.

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

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3—5 м); игра по упрощенным правилам.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог продолжает уточнять и расширять представления о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятие спортом и физкультурой, прогулки на свежем воздухе); формирует доступные элементарные представления об организме человека (внешнее строение опорно-двигательного аппарата, органов зрения, слуха и их защита). Продолжает формировать представления о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием) и в ходе туристских пеших прогулок учит их соблюдать. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, закаляться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья), продолжает знакомить со способами оказания посильной помощи при уходе за больным.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные

движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные игры

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 30–40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки*.

*Туристские прогулки и экскурсии** Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии на расстояние от 1 до 2 км (в оба конца), в теплый период года, и до 1 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 1,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, учит наблюдать за природой, ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные игры и эстафеты,

В результате, к концу 6 года жизни, ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно; проявляет в двигательной деятельности (на занятиях по физкультуре, гимнастике и др.) сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества; способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее; стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями; проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям; умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности; знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него; имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, правилах гигиены, безопасного поведения в двигательной деятельности, стремится их соблюдать, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремится заботиться о своем здоровье и здоровье других людей.

От 6 лет до 7 лет

Основные **задачи** образовательной деятельности в области физического развития: продолжать обогащать двигательный опыт, развивать умения технично, точно, осознанно,

активно, скоординировано, выразительно, выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;

воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;

формировать осознанную потребность в двигательной активности;

сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Содержание образовательной деятельности

Педагог закрепляет и совершенствует двигательные умения и навыки детей, развивает психофизические качества и способности, создает условия для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения основных движений и их комбинаций, общеразвивающих (в том числе, музыкально-ритмических) и спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений. Обучает выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения. В процессе организации разных форм двигательной деятельности педагог учит детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать движения, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддерживает интерес и любовь к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Основная гимнастика (основные движения, строевые и общеразвивающие упражнения). Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для развития инициативности и творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни. *Ходьба:* в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге в разном темпе и направлениях: по кругу, по прямой с поворотами обходя 10 и более предметов, по диагонали, с перестроениями, разными способами: обычным, гимнастическим шагом, скрестным шагом, выпадами, в приседе и полуприседе, спиной вперед, спортивной ходьбой, на носках с разными положениями рук, на пятках, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, в сочетании с другими видами основных движений и ходьба с

поточным выполнением общеразвивающих упражнений под счет, ритм, музыку. *Упражнение в равновесии*: ходьба по скамье с набивным мешочком на голове, выполняя упражнения (приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с остановкой посередине и с приседанием и поворотом кругом и др.); прямо и

бокком, по канату на полу, по доске, держа баланс стоя на большом набивном мяче.

Бег: с разной скоростью 2–3 минуты, с чередованием темпа, с переходом на ходьбу, в среднем темпе (до 300 м.), в быстром темпе 30 метров (10 м по 3–4 раза с перерывами). наперегонки на скорость (от 25–30 метров); на носках, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, в разных направлениях, с заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, дорожке бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками через препятствия (высотой 10–15 см.); спиной вперед из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.); в усложнённых условиях 2–4 отрезка по 100–150 м в чередовании с ходьбой и с преодолением препятствий; челночный бег (3 по 5 метров).

Ползание, лазанье: на четвереньках, на животе и спине по гимнастической скамейке, бревну, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд, в туннеле на скорость, пролезание в обруч разными способами, подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50–35 см); лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного движения рук и ног, с перелезанием с пролета на пролет в разном темпе.

Бросание, ловля, метание: перебрасывание мяча разного размера друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), через сетку; бросание мячей разных размеров вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами; отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении по прямой и в разных направлениях от 5 до 10 раз; бросание набивных мячей (0,5 кг) сидя и бросание их в даль из-за головы из положения стоя; метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой, в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), а также в движущуюся цель.

Прыжки: на двух ногах на месте разными способами, вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением (по 20–40 прыжков 2–4 раза в чередовании с ходьбой), с поворотом кругом, продвигаясь вперед (на 5–6 м.), с зажатым между ног мешочком с песком, с мячом; в положении сидя на большом надувном мяче (фитболе), через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге поочередно и через линию, веревку, в высоту с разбега (высота до 40 см); в длину с места (от 100–140 см в зависимости от пола,

подготовленности); в длину с разбега (180–190 см), с места вверх, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки, с разбега (высота не менее 50 см).

Прыжки через обруч, короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), вращающуюся вперед и назад длинную скакалку по одному, парами.

Общеразвивающие упражнения. Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной

рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и др.). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики.

Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические упражнения педагог включает в содержание физкультурных занятий в разных структурных частях и как отдельные комплексы из 6–8 упражнений, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха в подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения. Педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: построении (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3); расчет на первый — второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Подвижные игры. Педагог продолжает обучать детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию и сюжету подвижных игр (в том числе, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи или поражения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Педагогом могут быть предложены детям: игр с бегом на развитие скоростных качеств:

«Моряки», «Пожарные на учении», «Спасатели спешат на помощь», «Будущие защитники Родины», «Полоса препятствий», «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет»,

«Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и

наседка»; с прыжками: «Лягушки и Аист», «Не попадись!», «Волк во рву». Игры с метанием и ловлей на развитие силы и ловкости: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый и меткий?», «Ловишки с мячом»; с ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловкие обезьянки»; игры-стафеты: «Космонавты», «Дорожка препятствий», с элементами соревнования: «Зарничка»,

«Чья команда забросит в корзину больше мячей?», «Наши олимпийцы». Народные игры. «Гори, гори ясно!», «Лапта».

Спортивные упражнения^{6*}. Педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий (наличие оборудования, климатические условия региона).

Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500–600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «елочкой».

Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх — вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10–15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Спортивные игры^{7*}. Педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий.

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота, играть по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков — на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

Формирование основ здорового образа жизни. Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления об организме человека, факторах, положительно влияющих на здоровье, роли

физической культуры и разных видов спорта, на здоровье, достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья (зрения, слуха, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата), правилах безопасного для здоровья поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием) и во время туристских прогулок и экскурсий. Следит за осанкой и приучает к этому детей, оказывать элементарную первую помощь при легких травмах, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье, и самочувствии других людей.

Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги. Педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1–2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительность 40–45 минут. Содержание включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, проблемные и творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и выдающимся спортсменам.

Дни здоровья. Педагог проводит 1 раз в квартал и организует оздоровительные мероприятия и туристские прогулки, физкультурные досуги.

*Туристские прогулки и экскурсии*⁸. Педагог организует пешеходные прогулки на расстоянии от 1 до 3 км (в оба конца) в теплый период года и от 1 до 2 км в холодный период. Продолжительность пешего похода от 1 до 2,5 ч с остановкой от 10 до 15 минут. Время непрерывного движения 20–30 минут. В ходе туристской прогулки организует с детьми подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500г. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

3.2. Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области

«Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

3.3. Часть, формируемая участниками образовательных отношений по выбранному направлению.

Программа составлена с учётом Образовательной программы дошкольного образования ДО

Обязательная часть Программы, предполагает проведение физкультурных занятий 2 раза в неделю в каждой возрастной группе.

Вариативная часть Программы представлена **частью, формируемой участниками образовательных отношений** и составляет не более 20 % от общего объёма Программы.

Вариативная часть программы, формируемая участниками образовательного процесса ДО выбранного направления – работа **секций «Здоровячок» (Приложение 1), «Пешка».** (Приложение 2)

Часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений, учитывает потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов и ориентирована на выбор тех парциальных программ, которые соответствуют потребностям и интересам детей, а также возможностям педагогов и сложившейся традиции дошкольного учреждения.

Реализации вариативной части Программы строится на основе следующих программ и представлена в таблице:

Таблица 5

Образовательные области	Наименование программы, автор	Парциальная программа	Количество занятий в неделю / в год	Целевые ориентиры на этапе завершения реализации программы	Цель программы и основные задачи

	Физическое развитие	Авторская программа «Здоровячок» Шимолина Н.П.	Н.В.Полтавцева, М.Ю. Стожева «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни»	1/36	<p>В результате освоения программы дошкольник: будет знать: правила поведения на занятиях физической культуры, что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка, что такое правильная осанка. Обучающиеся будут уметь соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений; ходить на носках, на наружных сводах стопы; ходить в различных И.П.; бегать в медленном темпе; выполнять упражнения с обручами, палками, мячами и т.д., а также без предметов; ходить с предметом на голове; выполнять упражнения для мышц брюшного пресса и спины, выполнять упражнения для развития гибкости; наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии</p>	<p>Цель программы: Укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, как средство профилактики плоскостопия и нарушений осанки.</p> <p>Задачи программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формировать и закреплять навык правильной осанки; Укреплять мышцы и связки, участвующих в формировании свода стопы; Укреплять опорно-двигательный аппарата торса, рук и ног; Формирование мышечного корсета. - Развивать двигательные способности детей и психо-физические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, выносливость). Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения основных движений. - Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой. Воспитывать чувство уверенности в себе. Воспитывать потребность самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования
--	---------------------	--	--	------	--	--

		Авторская программа «Пешка» Шимолина Н.П..	<p>1. В. Г. Гришин «Малыши играют в шахматы» - М: Просвещение, 1995.</p> <p>2. Сухин И. Волшебные фигуры, или Шахматы для детей 2–5 лет. – М. : Новая школа, 1994.</p>	<p>К концу учебного года дети</p> <p>-должны знать:</p> <p>шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнеры, начальное положение, белые, черные, ход, взятие, стоять под боем, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья; названия шахматных фигур: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король; правила хода и взятия каждой фигуры.</p> <p>- должны уметь:</p> <p>ориентироваться на шахматной доске; играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушений правил шахматного кодекса; правильно помещать шахматную доску между партнерами; правильно расставлять фигуры перед игрой; различать горизонталь, вертикаль, диагональ; рокировать; объявлять шах; ставить мат; решать элементарные задачи на мат в один ход.</p>	<p>Цель: Приобщение детей к общечеловеческим и культурным ценностям, искусству и спорту, используя богатые игровые ресурсы шахмат.</p> <p>Задачи: 1. вызвать у детей интерес к шахматам. 2. обучить детей основным приемам игры в шахматы. 3. развивать образное, логическое и ассоциативное мышление. 4. обеспечивать эмоционально-нравственное и интеллектуальное развитие. 5. расширять кругозор ребенка. 6. формировать познавательную активность. 7. развивать способность к самооценке и самоконтролю</p>
			1/35		

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПАРЦИАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Реализация парциальных образовательных программ осуществляется в различных *формах образовательной деятельности*:

- тематические дни и недели;
- познавательно-образовательные ситуации;
- познавательные путешествия, экскурсии и целевые прогулки;
- дидактические и настольно-печатные игры;
- проектная деятельность;
- оформление выставок;
- праздники и познавательные развлечения;
- чтение, рассматривание книг и иллюстраций;
- просмотр видеофильмов;
- беседы и др.

3.4. Региональный компонент

Назначение регионального компонента: объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно- нравственных и социокультурных ценностей; обеспечение прав подрастающего поколения на доступное образование; вооружение дошкольников системой знаний о регионе, развитие интереса к малой родине, ее культурно- историческим и природным особенностям; повышение социального статуса дошкольного образовательного учреждения.

Обучение в региональном компоненте строится на основе преемственности поколений, уникальности природной и культурно-исторической среды и региональной системы образования как важнейшего фактора развития территории.

Природное, культурно-историческое, социально-экономическое своеобразие местности предопределяет отбор содержания регионального компонента образования, усвоение которого позволяет выпускникам ДО адаптироваться к условиям жизни в ближайшем социуме, проникнуться любовью к родной земле, воспитать у себя потребность в здоровом образе жизни, рациональном использовании природных богатств, в охране окружающей среды.

Региональный компонент по программе «С чего начинается Родина»

Реализация регионального содержания образования осуществляется через программу «С чего начинается Родина» и ведётся в четырех направлениях: природно-климатические особенности родного края, национально-культурные и исторические особенности края, ценностно-смысловая взаимосвязь поколений и символика края.

Реализуется в сотрудничестве с семьёй, библиотекой, музеем школы и т. п. ; в естественном включении краеведческого материала в программу дошкольного образования.

Ознакомление с родным краем стало стержнем вокруг которого интегрируются все виды детской деятельности.

Цель и задачи программы

Цель: Формирование у детей дошкольного возраста патриотические отношения и чувства к своей семье, селу, к природе, культуре на основе исторических и природных особенностей родного края. Воспитание собственного достоинства как представителя своего народа, уважения к прошлому, настоящему, будущему родного края, толерантного отношения к представителям других национальностей.

Задачи:

1. Обучающие:

- ✚ Формировать интерес к истории родного края, его культуре и природе.
- ✚ Расширить представления о людях населяющих район (профессии, многонациональность и т.д.)
- ✚ Формирование у дошкольников нравственных качеств личности через ознакомление с родным селом.
- ✚ Формирование гражданской позиции и патриотических чувств к прошлому, настоящему и будущему родного края, чувства гордости за свою малую Родину.

2. Развивающие:

- ✚ Развивать проектную и исследовательскую деятельность, умение ориентироваться в предметах материальной культуры, истории, экологии.
- ✚ Развивать личностные интегративные качества: наблюдательность, ответственность, активность, интерес к изучаемому материалу.
- ✚ Развивать нравственно-патриотические качества: гордость, гуманизм, желания сохранять и приумножать богатства города, края.
- ✚ Развивать эмоциональную свободу, физическую выносливость, смекалку, ловкость через традиционные игры и забавы родного края.

3. Воспитательные:

- ✚ Воспитывать в детях чувство достоинства, гордости за свою семью, народ, поселок, осознанно-бережное, экологически-целесообразное отношение к человеку, к растениям, к животным, к неживой природе, к миру, созданному трудом человека в родном крае.
- ✚ Усилить роль семьи в гражданско-патриотическом воспитании детей.
- ✚ **Формы проведения занятий.**

- ✚ Беседы, игры, обогащение детского опыта через наблюдения, рассматривание результатов человеческого труда, просмотр фильмов, фотографий, альбомов, моделирование, проектирование, художественно – творческая деятельность, работа с книгой и разнообразным изобразительным материалом, детский досуг, экскурсии, целевые прогулки.
- ✚ Наряду с традиционными, в программе используются современные технологии и методики: технология развивающего воспитания и обучения, **здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, компьютерные технологии, проектные технологии.**

3.5. Взаимодействие взрослых с детьми (вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы)

3.5.1 При реализации Программы используются различные образовательные технологии, в т.ч. дистанционные образовательные технологии, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения при реализации Программы осуществляются в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

3.5.2 **Формы, способы, методы и средства реализации Программы** определяются в соответствии

с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности группы детей.

Согласно ФГОС ДО используются различные **формы** реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

<i>Младший дошкольный возраст</i>	<i>Старший дошкольный возраст</i>
Физическое развитие	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Игровая беседа с элементами движений ❖ Игра ❖ Утренняя гимнастика ❖ Интегративная деятельность ❖ Упражнения ❖ Экспериментирование ❖ Ситуативный разговор ❖ Беседа ❖ Рассказ ❖ Чтение ❖ <input type="checkbox"/> Проблемная ситуация 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Физкультурное занятие ❖ Утренняя гимнастика ❖ Игра ❖ Беседа ❖ Рассказ ❖ Чтение ❖ Рассматривание ❖ Интегративная деятельность ❖ Контрольно-диагностическая деятельность ❖ Спортивные и физкультурные досуги ❖ Спортивные состязания ❖ Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера ❖ Проектная деятельность ❖ <input type="checkbox"/> Проблемная ситуация

3.5.3. Способы организации детей на занятии по физкультурной культуре.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение.

Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом и т.д.

Фронтально-поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет

педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

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

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе занятий по физической культуре.

Вариативность форм, методов и средств реализации Программы зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей.

При выборе форм, методов, средств реализации Программы учитывается субъектные проявления ребёнка в деятельности: интерес к миру и культуре; избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности; инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью; самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности.

Выбор педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации Программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей, их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает их вариативность.

3. 6. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

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

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

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- 12 мин. - 2-я группа раннего возраста
- 15 мин. - младшая группа
- 20 мин. - средняя группа
- 25 мин. - старшая группа
- 30 мин. - подготовительная к школе группа

Занятие по физической культуре состоит из трех частей:

Вводная – помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге.

Основная – в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. В нее входит: общеразвивающие упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

Заключительная – снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия. В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Занятие по физической культуре может быть организовано разнообразно:

- ✓ по традиционной схеме

- ✓ состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой
- ✓ интенсивности.! тренировки в основных видах движений
- ✓ ритмическая гимнастика
- ✓ соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей
- ✓ зачеты, во время которых дети выполняют диагностические задания
- ✓ сюжетно - игровые
- ✓ по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.

2.4 Критерии для определения результатов освоения основной образовательной программы дошкольного образования в образовательной области «Физическое развитие»

Сформировано - 3

Ребёнок выполняет общеразвивающие упражнения в заданном темпе, чётко, ритмично, выразительно. Владеет необходимыми навыками и применяет их самостоятельно. Без помощи взрослого, выполняет перестроения, прыжки, метание, лазанье, ползание, упражнения с мячом, со скакалкой, соблюдая технику движений, темп. Выполняет нормы по разделу «Физическая культура» для данного возраста, предусмотренные программой. Принимает активное участие в спортивных и подвижных играх, умеет самостоятельно организовать игру, знает правила игр, проявляет творчество.

Ребёнок имеет предусмотренный программой запас знаний и умеет использовать их для решения задач, однако в некоторых случаях ему требуется помощь педагога.

Частично сформировано - 2

В большинстве случаев ребёнок пытается справиться с заданиями сам, делает это в полном объёме, рекомендуемом программой для данного возраста. Ребёнок знает правила подвижных игр, может их объяснить, проявляет активность в организации игр, часто проявляет творчество, но при выполнении упражнений движения ребёнка бывают робкими. Ребёнок имеет навыки, предусмотренные программой для данного возраста, однако испытывает затруднения при выполнении упражнений. Недостаточно развита координация движений, не всегда справляется с заданием. Помощь педагога оказывает положительное влияние на действия ребёнка.

Не сформировано - 1

Ребёнок малоактивен. При выполнении упражнений движения ребёнка робкие, неловкие, скованные. Ребёнок не имеет умений, предусмотренных программой для данного возраста, испытывает затруднения при выполнении упражнений. Плохо развита координация движений, редко проявляет творчество. Ребёнок не справляется с заданием, отказывается выполнять упражнения или делает их неправильно, по большинству компонентов не укладывается в нормы для данного возраста, предусмотренные программой, не проявляет желания заниматься физической культурной деятельностью. Помощь педагога не оказывает значимого влияния на действия ребёнка.

2.5. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением.

Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

- 1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДО;
- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;
- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

Особое внимание в просветительской деятельности ДО уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка. Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

- 1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;
- 2) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДО и семьи в решении данных задач;
- 3) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДО;
- 4) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или))

индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;

2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые ДОО для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты ДОО и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

Перспективный план по работе с родителями

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в

рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

4) учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

9) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

10) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

11) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

12) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

13) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

14) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;

15) предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

16) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

РППС спортивных залов рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные

образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

При проектировании РППС спортивных залов учтены:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия;
- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- задачи Программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

РППС спортивных залов соответствует:

- требованиям ФГОС ДО;
- образовательной программе ДОО;
- материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду;
- возрастным особенностям детей;
- воспитываемому характеру обучения детей;
- требованиям безопасности и надежности.

Наполняемость РППС спортивных залов способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.

РППС спортивных залов обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья.

В соответствии с ФГОС ДО РППС спортивных залов является содержательно-насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной.

РППС залов обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.



Созданы условия для информатизации образовательного процесса. В спортивных залах имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. Обеспечено подключение к сети Интернет с учётом регламентов безопасного пользования сетью Интернет.

Цели и задачи деятельности по реализации вариативной части Программы.

Цель:

создать условия для разностороннего развития способностей детей, формирования у них положительной самооценки, способности к познавательной активности, формирования гражданской позиции, патриотических чувств и любви к Родине, сформировать у детей навыки безопасного, здорового образа жизни, гуманное отношение к природе.

Задачи:

-  формировать творческие способности дошкольников в разнообразных, интересных для них видах деятельности;
-  способствовать формированию ценностей безопасного и здорового образа жизни; обеспечить развитие познавательной активности дошкольников;

- ✚ формировать у детей активную и самостоятельную жизненную позицию.

Физическое развитие. В компонент ДО включено использование в работе педагогов с детьми:

- ✓ ритмической гимнастики; футбола; тренажёров.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПАРЦИАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Реализация парциальных образовательных программ осуществляется в различных *формах образовательной деятельности*:

- тематические дни и недели;
- познавательно-образовательные ситуации;
- творческие мастерские;
- познавательные путешествия;
- дидактические и настольно-печатные игры;
- театрализованные и сюжетно-ролевые игры;
- экскурсии и целевые прогулки;
- проектная деятельность;
- оформление выставок;
- праздники и познавательные развлечения;
- чтение, рассматривание книг и иллюстраций;
- просмотр видеофильмов;
- беседы и др.

Парциальные программы реализуются *в разных видах деятельности*:

- познавательно-исследовательская деятельность;
- экспериментальная деятельность;
- игровая деятельность;
- художественно-эстетическая деятельность;
- конструктивно-модельная деятельность;
- двигательная деятельность и др.

3.4. Региональный компонент

Назначение регионального компонента: объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно- нравственных и социокультурных ценностей; обеспечение прав подрастающего поколения на доступное образование; вооружение дошкольников системой знаний о регионе, развитие интереса к малой родине, ее культурно-историческим и природным особенностям; повышение социального статуса дошкольного образовательного учреждения.

Обучение в региональном компоненте строится на основе преемственности поколений, уникальности природной и культурно-исторической среды и региональной системы образования как важнейшего фактора развития территории.

Природное, культурно-историческое, социально-экономическое своеобразие местности предопределяет отбор содержания регионального компонента образования, усвоение которого позволяет выпускникам ДО адаптироваться к условиям жизни в ближайшем социуме, проникнуться любовью к родной земле, воспитать у себя потребность в здоровом образе жизни, рациональном использовании природных богатств, в охране окружающей среды.

Региональный компонент по программе «С чего начинается Родина»

Реализация регионального содержания образования осуществляется через программу «С чего начинается Родина» и ведётся в четырех направлениях: природно-климатические особенности

родного края, национально-культурные и исторические особенности края, ценностно-смысловая взаимосвязь поколений и символика края.

Реализуется в сотрудничестве с семьёй, библиотекой, музеем школы и т. п. ; в естественном включении краеведческого материала в программу дошкольного образования.

Ознакомление с родным краем стало стержнем вокруг которого интегрируются все виды детской деятельности.

Цель и задачи программы

Цель: Формирование у детей дошкольного возраста патриотические отношения и чувства к своей семье, селу, к природе, культуре на основе исторических и природных особенностей родного края. Воспитание собственного достоинства как представителя своего народа, уважения к прошлому, настоящему, будущему родного края, толерантного отношения к представителям других национальностей.

Задачи:

2. Обучающие:

- ✚ Формировать интерес к истории родного края, его культуре и природе.
- ✚ Расширить представления о людях населяющих район (профессии, многонациональность и т.д.)
- ✚ Формирование у дошкольников нравственных качеств личности через ознакомление с родным селом.
- ✚ Формирование гражданской позиции и патриотических чувств к прошлому, настоящему и будущему родного края, чувства гордости за свою малую Родину.

2. Развивающие:

- ✚ Развивать проектную и исследовательскую деятельность, умение ориентироваться в предметах материальной культуры, истории, экологии.
- ✚ Развивать личностные интегративные качества: наблюдательность, ответственность, активность, интерес к изучаемому материалу.
- ✚ Развивать нравственно-патриотические качества: гордость, гуманизм, желания сохранять и приумножать богатства города, края.

3. Воспитательные:

- ✚ Воспитывать в детях чувство достоинства, гордости за свою семью, народ, поселок, осознанно-бережное, экологически-целесообразное отношение к человеку, к растениям, к животным, к неживой природе, к миру, созданному трудом человека в родном крае.
- ✚ Усилить роль семьи в гражданско-патриотическом воспитании детей.

Содержание регионального компонента образования призвано способствовать формированию у дошкольников духовно-нравственных ориентаций, развитию их творческого потенциала, толерантности в условиях современного мира.

Основной целью работы является развитие духовно-нравственной культуры ребенка, формирование ценностных ориентаций средствами традиционной народной культуры родного края.

Формы проведения занятий.

Беседы, игры, обогащение детского опыта через наблюдения, рассматривание результатов человеческого труда, просмотр фильмов, фотографий, альбомов, моделирование, проектирование, художественно – творческая деятельность, работа с книгой и разнообразным изобразительным материалом, детский досуг, экскурсии, целевые прогулки.

Наряду с традиционными, в программе используются современные технологии и методики: технология развивающего воспитания и обучения, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, компьютерные технологии, проектные технологии.

Методы обучения.

- Объяснительно – наглядный.
- Репродуктивный.
- Частично-поисковый.

➤ Проблемный.

Программа дополняет компонент образовательной области «Познавательное развитие», Социально- коммуникативное развитие» образовательной Программы.

В данной программе так же используются частично образовательные технологии:

Н.В.Алешина «Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью»; С.А. Козлова «Я – человек»; Д.В. Смирнов, Ю.С. Константинов, А.Г. Маслов Программа «Юные туристы – краеведы»; Л.Л. Маслова «Я и мир», Л.А. Кондрыкинская «С чего начинается родина?», В.А.Тавберидзе, В.А.Калугина «Родные просторы» и др.

Программа по формированию основ краеведения «С чего начинается Родина?» реализуется в течение учебного года (с сентября по май месяц).

Реализация содержания программного материала осуществляется по принципу расширения представлений ребенка о родном крае и включает в себя интеграцию по всем областям развития см. Таблица

№ п/п	Образовательная область	Основные задачи
1	Социально-коммуникативное развитие	Воспитывать у детей старшего дошкольного возраста чувство любви и привязанности к малой родине, родному дому, проявлением на этой основе ценностных идеалов, гуманных чувств, нравственных отношений к окружающему миру и сверстникам. Использовать знания о родном крае
		в игровой деятельности. Вызывать интерес и уважительное отношение к культуре и традициям родного края, стремление сохранять национальные ценности.
2	Познавательное развитие	Приобщать детей к истории родного края. Формировать представления о традиционной культуре родного края через ознакомление с предметным окружением, социальным миром, миром природы.
3	Речевое развитие	Развивать все компоненты речи через знакомство с культурой родного края.
4	Художественно-эстетическое развитие	➤ Приобщать детей к музыкальному творчеству родного края; воспитывать любовь в родной земле через слушание музыки, разучивание песен, хороводов, традиций родного края. Формировать практические умения по приобщению детей старшего дошкольного возраста к различным народным декоративно-прикладным видам деятельности.
5	Физическое развитие	Развивать эмоциональную свободу, физическую выносливость, смекалку, ловкость через традиционные игры и забавы родного края.

Темы деятельности по программе «С чего начинается Родина?» корректируются, дополняются с учётом условий непосредственного окружения детей.

3.5.Примерный режим и распорядок дня в дошкольных группах

Режим дня предусматривает рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями, обеспечивает хорошее самочувствие и активность ребенка, предупреждает утомляемость и перевозбуждение.

Режим и распорядок в учреждении установлен с учетом требований СанПиН 1.2.368521, условий реализации программы ДО, потребностей участников образовательных отношений, в соответствии с требованиями ФГОС ДО (п.2.11.3).

Основными компонентами режима в ДОО являются: сон, пребывание на открытом воздухе (прогулка), образовательная деятельность, игровая деятельность и отдых по собственному выбору (самостоятельная деятельность), прием пищи, личная гигиена. Содержание и длительность каждого компонента, а также их роль в определенные возрастные периоды закономерно изменяются, приобретая новые характерные черты и особенности.

Дети, соблюдающие режим дня, более уравновешены и работоспособны, у них постепенно вырабатываются определенные биоритмы, система условных рефлексов, что помогает организму ребенка физиологически переключаться между теми или иными видами деятельности, своевременно подготавливаться к каждому этапу: приему пищи, прогулке, занятиям, отдыху. Нарушение режима отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно.

Приучать детей выполнять режим дня необходимо с раннего возраста, когда легче всего вырабатывается привычка к организованности и порядку, активной деятельности и правильному отдыху с максимальным проведением его на свежем воздухе. Делать это необходимо постепенно, последовательно и ежедневно.

Режим дня гибкий, однако неизменными остаются время приема пищи, интервалы между приемами пищи, обеспечение необходимой длительности суточного сна, время отхода ко сну; проведение ежедневной прогулки.

Показатель	Возраст	Норматив
<i>Требования к организации образовательного процесса</i>		
Начало занятий не ранее	все возрасты	8.00
Окончание занятий, не позднее	все возрасты	17.00
Продолжительность занятия дошкольного возраста, не более для детей	от 1,5 до 3 лет от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет	10 минут 15 минут 20 минут 25 минут 30 минут
Продолжительность дневной образовательной нагрузки дошкольного возраста, не более суммарной для детей	от 1,5 до 3 лет от 3 до 4 лет от 4 до 5 лет от 5 до 6 лет от 6 до 7 лет	20 минут 30 минут 40 минут 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна 90 минут
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возрасты	10 минут

Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее	все возрасты	2-х минут
<i>Показатели организации режима дня</i>		
Продолжительность дневного сна, не менее	1 - 3 года / 4 - 7 лет	3 часа / 2,5 часа
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет	3 часа в день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возрасты	1 час в день
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет	10 минут

При организации режима следует предусматривать оптимальное чередование самостоятельной детской деятельности и организованных форм работы с детьми, коллективных и индивидуальных игр, достаточную двигательную активность ребенка в течение дня, обеспечивать сочетание умственной и физической нагрузки. Время образовательной деятельности организуется таким образом, чтобы вначале проводились наиболее насыщенные по содержанию виды деятельности, связанные с умственной активностью детей, максимальной их произвольностью, а затем творческие виды деятельности в чередовании с музыкальной и физической активностью.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса должны соответствовать требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.364820.

Режим дня строится с учетом сезонных изменений. В теплый период года увеличивается ежедневная длительность пребывания детей на свежем воздухе, образовательная деятельность переносится на прогулку (при наличии условий). Согласно СанПиН 1.2.3685-21 при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают. При осуществлении режимных моментов учитываются также индивидуальные особенности ребенка

(длительность сна, вкусовые предпочтения, характер, темп деятельности и так далее).

Примерный гибкий режим дня (распорядок дня)
с 10,5 часовым режимом работы (холодный период года)

Режимные мероприятия	Возрастные группы				
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей на улице, взаимодействие родителями. Общение, игры, индивидуальная работа с детьми	7.30-8.20 (50мин)	7.30-8.20 (50мин)	7.30-8.10 (40мин)	7.30-8.10 (40мин)	7.30-8.10 (40мин)
Утренняя гимнастика, оздоровительные мероприятия	8.20-8.30 (10+10мин)	8.20-8.30 (10+10мин)	8.10-8.30 (12+8мин)	8.10-8.30 (15+5мин)	8.10-8.30 (15+5мин)
Утренний круг , Детский совет	8.30-8.40 (10мин)	8.30-8.40 (10мин)	8.30-8.45 (15мин)	8.30-8.45 (15мин)	8.30-8.45 (15мин)
Подготовка к завтраку, дежурство ЗАВТРАК	8.40-9.00 (20мин)	8.40-9.00 (20мин)	8.45-9.00 (15мин)	8.45-9.00 (15мин)	8.45-9.00 (15мин)
Игры, занятия вигровойформепоподгруппам, кружки, занятия со специалистами	9.00-10.30 (90мин)	9.00-10.30 (90мин)	9.00-10.30 (90мин)	9.00-10.30 (90мин)	9.00-10.30 (90мин)
Индивидуальные и подгрупповые коррекционно-развивающие занятия лечебно-оздоровительные процедуры.	В одно время с самостоятельной деятельностью детей в центрах активности				

Второй ЗАВТРАК, Игры, самостоятельная деят -ть детей	10.30- 11.00 (30мин)	10.30- 11.00 (30мин)	10.30- 11.00 (30мин)	10.30-11.00 (30мин)	10.30-11.00 (30мин)
Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА (игры, наблюдение, труд). Самостоятельная деятельность детей на прогулке. Возвращение с прогулки.	10.00- 12.00 (120мин)	10.00- 12.00 (120мин)	10.05- 12.10 (125мин)	10.15-12.30 (135мин)	10.50-12.30 (70мин)
Подготовка к обеду. ОБЕД.	12.00- 12.30 (30мин)	12.00- 12.30 (30мин)	12.10- 12.40 (30мин)	12.30-13.00 (30мин)	12.30-13.00 (30мин)
Подготовка ко сну. Чтение перед сном СОН Постепенный подъём. Гимнастика посл сна. Воздушные, водные процедуры.	12.30- 15.30 (180мин)	12.30- 15.30 (150мин)	12.40- 15.30 (140мин)	13.00-15.30 (120мин)	13.00-15.30 (120мин)
Подготовка к полднику. ПОЛДНИК	15.30- 16.00 (30мин)	15.30- 15.55 (25мин)	15.30- 15.45 (20мин)	15.30-15.45 (20мин)	15.30-15.45 (20мин)
Игры, досуги, общение по интересам, самостоятельная деят-ть , факультатив инд. работа, Вечерний круг .	16.00- 16.30 (30мин)	15.55- 16.30 (35мин)	15.45- 16.30 (45мин)	15.45-16.30 (45мин)	15.45-16.30 (45мин)
Подготовка к прогулке, ПРОГУЛКА, Уход детей домой.	16.30- 18.00 (90мин)	16.30- 18.00 (90мин)	16.30- 18.00 (90мин)	16.30-18.00 (90мин)	16.30-18.00 (90мин)

**Примерный гибкий режим дня (распорядок дня)
с 10,5 часовым режимом работы**

<i>Теплый период года</i>					
Содержание	1,5— 3года	3—4 года	4—5 лет	5—6 лет	6—7 лет
Прием детей на улице, взаимодействие с родителями Общение, игры, индивидуальная работа с детьми	7.30-8.20 (50мин)	7.30-8.20 (50мин)	7.30-8.10 (40мин)	7.30-8.10 (40мин)	7.30-8.10 (40мин)
Утренняя гимнастика, оздоровительные мероприятия	8.20-8.30 (10+10мин)	8.20-8.30 (10+10мин)	8.10-8.30 (12+8мин)	8.10-8.30 (15+5мин)	8.10-8.30 (15+5мин)

Утренний круг, Детский совет	8.30-8.40 (10мин)	8.30-8.40 (10мин)	8.30-8.45 (15мин)	8.30-8.45 (15мин)	8.30-8.45 (15мин)
Подготовка к завтраку, дежурство ЗАВТРАК	8.40-9.00 (20мин)	8.40-9.00 (20мин)	8.45-9.00 (15мин)	8.45-9.00 (15мин)	8.45-9.00 (15мин)
Второй ЗАВТРАК, Игры, самостоятельная деятельность	10.30-11.00 (30мин)	10.30-11.00 (30мин)	10.30-11.00 (30мин)	10.30-11.00 (30мин)	10.30-11.00 (30мин)
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20-12.00	9.20-12.00	9.15-12.00	9.15-12.00	9.00-12.00
Подготовка к обеду. ОБЕД.	12.00-12.30 (30мин)	12.00-12.30 (30мин)	12.10-12.40 (30мин)	12.30-13.00 (30мин)	12.30-13.00 (30мин)
Подготовка ко сну. Чтение перед сном СОН Постепенный подъем. Гимнастика после сна. Воздушные, водные процедуры.	12.30-15.30 (180мин)	12.30-15.30 (150мин)	12.40-15.30 (140мин)	13.00-15.30 (120мин)	13.00-15.30 (120мин)
Подготовка к полднику. ПОЛДНИК	15.30-16.00 (30мин)	15.30-15.55 (25мин)	15.30-15.45 (20мин)	15.30-15.45 (20мин)	15.30-15.45 (20мин)
Игры, досуги, общение по интересам, самостоятельная деятельность, факультативная работа, Вечерний круг.	16.00-16.30 (30мин)	15.55-16.30 (35мин)	15.45-16.30 (45мин)	15.45-16.30 (45мин)	15.45-16.30 (45мин)
Подготовка к прогулке, ПРОГУЛКА, Уход детей домой.	16.30-18.00 (90мин)	16.30-18.00 (90мин)	16.30-18.00 (90мин)	16.30-18.00 (90мин)	16.30-18.00 (90мин)

Режим питания зависит от длительности пребывания детей в ДО и регулируется СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Согласно СанПиН 1.2.3685-21 ДО *может корректировать режим дня в зависимости от типа организации, и вида реализуемых образовательных программ, сезона года.*

4.5.1. Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня

* Раздел 4 п.35 ФООП ДО

***Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 к организации образовательного процесса и режима дня в учреждении соблюдаются следующие требования:**

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья;
- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминутки во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;
- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОО обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах;

- возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале

- ежедневно организуется сопровождение индивидуального образовательного маршрута детей, в рамках которого педагогами проводится работа по коррекции развития детей, продвижение детей, имеющих особые образовательные потребности, в том числе предпосылки одарённости.

* Планирование занятий групп раннего возраста и дошкольных групп размещено в

* **4.6.Федеральный календарный план воспитательной работы**

* *Обязательная часть*

* ***Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы в ДО***

дата	основные государственные и народные праздники, памятные даты
Январь	
<i>27 января:</i>	День снятия блокады Ленинграда; День освобождения Красной армией крупнейшего "лагеря смерти" Аушвиц-Биркенау (Освенцима) - День памяти жертв Холокоста (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)
Февраль	
<i>2 февраля</i>	День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)
<i>8 февраля</i>	День российской науки
<i>15 февраля</i>	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества
<i>21 февраля</i>	Международный день родного языка
<i>23 февраля</i>	День защитника Отечества
Март	
<i>8 марта</i>	Международный женский день
<i>18 марта</i>	День воссоединения Крыма с Россией (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)
<i>27 марта</i>	Всемирный день театра
Апрель	
<i>12 апреля</i>	День космонавтики
Май	
<i>1 мая</i>	Праздник Весны и Труда
<i>9 мая</i>	День Победы
<i>19 мая</i>	День детских общественных организаций России
<i>24 мая</i>	День славянской письменности и культуры
Июнь	
<i>1 июня</i>	День защиты детей
<i>6 июня</i>	День русского языка
<i>12 июня</i>	День России
<i>22 июня</i>	День памяти и скорби
Июль	
	День семьи, любви и верности

Август	
12 августа	День физкультурника
12 августа	День Государственного флага Российской Федерации
12 августа	День российского кино
Сентябрь	
1 сентября	День знаний
3 сентября	День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом
8 сентября	Международный день распространения грамотности
27 сентября	День воспитателя и всех дошкольных работников
Октябрь	
1 октября	Международный день пожилых людей; Международный день музыки
4 октября	День защиты животных
5 октября	День учителя
Третье воскресенье октября	День отца в России
Ноябрь	
4 ноября	День народного единства
8 ноября	День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России
Последнее воскресенье ноября	День матери в России
30 ноября	День Государственного герба Российской Федерации
Декабрь	
3 декабря	День неизвестного солдата; Международный день инвалидов (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)
5 декабря	День добровольца (волонтера) в России
8 декабря	Международный день художника
9 декабря	День Героев Отечества
12 декабря	День Конституции Российской Федерации
31 декабря	Новый год

Секция «Здоровячок» (2я мл.гр) – смотреть в рабочей программе

Секция «Пешка» (подготов. гр) – смотреть в рабочей программе

**Календарный учебный график образовательной нагрузки
на 2023 – 2024 учебный год**

1. Режим работы дошкольного отделения		
Продолжительность учебной недели	5 дней (с понедельника по пятницу)	
Режим работы	с 7.30-18.00 ч.	
Время работы возрастных групп	10,5 часов	
Нерабочие дни	Суббота, воскресенье и праздничные дни	
2. Продолжительность учебного года		
2.1. Учебный год	с 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.	37 недель
I полугодие	с 01.09.2023 по 31.12.2023 г.	17 недель
II полугодие	с 09.01.2024 по 31.05.2024 г.	20 недель
2.2. Каникулярное время, ЛОП		
Зимние каникулы	25.12.2023 г. – 29.12.2023 г.	1 неделя

(проводится воспитательно -образовательная работа эстетически-оздоровительного цикла)		
Летний оздоровительный период	с 01.06.2024 по 30.08.2024 г. (с 03.06. по 14.06.2024г. – д/с закрыт в связи с текущим ремонтом).	13 недель - 2 недели
В летние каникулы образовательная деятельность не осуществляется, проводятся развлечения, спортивные праздники и досуговые мероприятия.		
2.3. Адаптационный период	01.06.2023 г. по 31.08.2023 г.	13 недель
3. Мероприятия, проводимые в рамках образовательного процесса		
3.1. Мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования:		
Первичный мониторинг	11.09.2023 г. - 22.09.2023 г.	12 дней
Промежуточный мониторинг	11.12.2023 г. - 22.12.2023 г.	12 дней
Итоговый мониторинг	22.04.2024 г. - 30.04.2024 г.	9 дней
4. Праздничные дни		
День народного единства	04.11.2023 г - 06.11.2023г	3 дня
Новогодние праздники	01.01.2024 г - 08.01.2024 г.	8 дней
День Защитника Отечества	23.02.2024 г. – 25.02.2024 г.	3 дня
Международный женский день	08.03.2024 г. – 10.03.2024 г.	3 дня
Праздник весны и труда	01.05.2024 г. – 05.05.2024 г.	5 дней
День Победы	09.05.2024 г.	1 день
День России	12.06.2024 г.	1 день
5. Досуговые мероприятия (утренники, развлечения)		
День знаний	сентябрь	воспитатель
Осенний праздник	октябрь	воспитатель
День матери	ноябрь	воспитатель
Новогодний утренник	декабрь	воспитатель
Спорт. зимний праздник	январь	воспитатель
День защитника Отечества	февраль	воспитатель
Утренник, посвященный 8 марта	март	воспитатель
Посиделки (фольклорный праздник)	апрель	воспитатель
Выпускной бал	май	воспитатель

Примерный Учебный план к образовательной программе дошкольного образования на 2023-2024 учебный год

(с учетом задач вариативной части образовательной программы)

Таблица 1

Образовательная область	Занятия	Первая младшая группа (1,5 – 3 года)		Вторая младшая группа (3-4 года)		Средняя группа (4-5 лет)		Старшая группа (5-6 года) Зубова Н.С.		Старшая группа (5-6 года) Хомутова И.В.		Подготовительная группа (6-7 лет)	
		В неделю	В год	В неделю	В год	В неделю	В год	В неделю	В год	В неделю	В год	В неделю	В год
Базовая часть (инвариантная)													
Физическое развитие	Физическая культура	2	70	2	70	3	106	3	106	3	107	3	107
	Формирование начальных	реализуется ежедневно в играх, режимных моментах, при непосредственном общении или интегрируется в другие образовательные области											

	представлений о здоровом образе жизни												
	Итого:	2	70	2	70	3	106	3	106	3	107	3	107
Время, мин		10		15		20		25		25		30	

Вариативная часть

(Часть, формируемая участниками образовательных отношений (секции, студии, факультативы))

	Первая мл группа (1,5 – 3 года)		Вторая мл группа (3-4 года)		Средняя группа (4-5 лет)		Старшая групп (5-6 года) З.Н.С		Старшая групп (5-6 года) Х.И.В		Подготовительная группа (6-7 лет)	
	В неделю	В год	В неделю	В год	В неделю	В год	В неделю	В год	В неделю	В год	В неделю	В год
Секция «Пешка» Физкультурно-оздоровительное											1	35
Секция «Здоровячок» Физкультурно-оздоровительное			В режиме									

Виды деятельности	группа раннего возраста	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная к школе группа
Чтение художественной литературы	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Конструктивно-модельная деятельность	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Игровая деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Общение при проведении режимных моментов	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Дежурства	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Прогулки	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Трудовая деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Наблюдения	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Самостоятельная деятельность детей

Виды деятельности	группа раннего возраста	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная к школе группа
Самостоятельная игра	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Познавательно-исследовательская деятельность	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Самостоятельная деятельность в мини-центрах развития	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Оздоровительная работа

Виды деятельности	группа раннего возраста	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная к школе группа
Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Комплексы ЗП	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

**Примерное расписание занимательных дел образовательной нагрузки
МКОУ «Нижневская СОШ»
(дошкольное отделение)
2023-2024уч.год**

Примерное расписание занимательных дел образовательной нагрузки					
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница

1 младшая группа 2-3 года	Речевое развитие (развитие звуковой культуры речи, обогащение словаря, развитие связной речи, чтение художественной литературы) /10/ 9.10- 9.20 Физическое развитие /группа /10/ 9.45- 9.55	Познавательная-исследовательская деятельность (исследование, расширение кругозора, ознакомление с окружающ. миром)/10/ 9.10- 9.20 Музыка /ф/ /10/ 9. 45-9.55	Сенсорное развитие Формирование элементарных математических представлений (ФЭМП)/10/ 9.30- 9.40 Мир искусства и художественная деятельность/10/ (рисование/лепка) 10.05-10.25	Продуктивная деятельность (апликация, конструирование) /10/ 9.10- 9.20 Музыка /ф/ /10/ 9.45-9.55	Проектная Познавательная деятельность /10/ 9.10- 9.20 Физическое развитие /группа/10/ 9.45 -9.55
	/Факультатив «Говорушка» 10/ 16.00-16.10	Развлечение	Сладкий вечер		Театральная пятница /10/ «Сказочный сундучок»
2 младшая группа (с мл.гр) 3-4 года	Речевое развитие (чтение художественной литературы, развитие звуковой культуры речи, обогащение словаря, развитие связной речи) /15/ 9.25- 9.40 Физическое развитие /группа /15/ 10.00-10.15	Познавательная-исследовательская деятельность (исследование, расширение кругозора, ознакомление с окружающ. миром)/15/ 9.25- 9.40 Музыка /ф/ /15/ 9.45-10.00	Формирование элементарных математических представлений (ФЭМП)/15/ 9.10- 9.25 Мир искусства и художественная деятельность (рисование/лепка) /15/ 9.45-10.00 Физическое развитие /воздух/ Секция «Здоровячок» /15	Мир искусства и художественная деятельность (апликация, конструирование) /15/ 9.25- 9.40 Музыка /ф/ /15/ 9.45-10.00	Проектная Познавательная деятельность /15/ 9.25- 9.40 Физическое развитие /группа /15/ 10.00- 10.15
	Факультатив «Развивашка»/15/ 16.00-16.15		Сладкий вечер	Досуг	Театральная пятница /15/

Средняя группа 4-5 лет	Работа в центрах активности (20мин) 9.10-9.30 Физическое развитие /зал /20/ 9.45- 10.05	Работа в центрах активности (20мин) 9.10-9.30 Музыка /танцевальное движение /20/ 9.40-10.00	Работа в центрах активности (20мин) 9.10-9.30 Физическое развитие /зал/20/ 9.45- 10.05	Музыка /пение//ф/ /20/ 9.10-9.30 Работа в центрах активности /ф/ (20мин) 9.45 – 10.05	Работа в центрах активности (20мин) 9.10-9.30 Физическое развитие /на воздухе /20/ 10.45- 11.05
---------------------------	---	--	---	--	--

	Факультатив «Лесовичок»/20/ 16.00-16.20	Досуг /20/	Психолог/20/ 16.00 -16.20 Сладкий вечер	Студия «Каблучок»/20/ 10.20-10.40	Театральная пятница /20/
Старшая группа 5-6 лет	Физическое развитие /зал /25/ 9.10- 9.35 Работа в центрах активности (25мин) 9.45-10.10	Музыка /танцевальные движения /25/ 9.10-9.35 Работа в центрах активности (25мин) 9.45-10.10	Физическое развитие /зал /25/ 9.10- 9.35 Работа в центрах активности (25мин) 9.45-10.10	Музыка /пение//ф /25/ 9.10-9.35 Работа в центрах активности /ф/ (25мин) 9.45 – 10.10	Работа в центрах активности (25мин) 9.10-9.35 Физическое развитие /на воздухе /25/ 10.45- 11.05
	Знакомство с буквой (25мин) 16.00-16.25	Студия «Умелые ручки» /25/ 16.00-16.25	Психолог /25/ 16.00-16.25 Сладкий вечер	Факультатив «Поиграем в профессии»/25/ 16.00-16.25	Театральная пятница /25/ Досуг /25/

Старшая группа 5-6 лет	Музыка /танцевальные движения /25/ 9.10-9.35 Работа в центрах активности (25мин) 9.45- 10.10 Знакомство с буквой (25мин) 16.00-16.25	Работа в центрах активности (25мин) 9.10-9.35 Физическое развитие /на воздухе /25/ 10.35- 11.00	Музыка /пение/ /ф/25/ 9.10-9.35 Работа в центрах активности (25мин) 9.50- 10.15 Сладкий вечер	Физическое развитие /зал /25/ 9.10-9.35 Работа в центрах активности (25мин) 9.50- 10.15 Факультатив «Умные игры»/25/ 16.00-16.25	Работа в центрах активности (25мин) 9.10-9.35 Физическое развитие /зал /25/ 9.50- 10.15 Театральная пятница /25/ Досуг /25/
	Работа в центрах активности (30мин) 9.10-9.40 Музыка /танцевальные движения /30/ 9.50- 10.20	Работа в центрах активности (30мин) 9.45-10.15 Физическое развитие /на воздухе /30/ 10.35- 11.05	Музыка /пение/ /ф/30/ 9.10-9.40 Работа в центрах активности (30мин) 9.50- 10.20	Работа в центрах активности (30мин) 9.10-9.40 Физическое развитие /зал /30/ 9.50- 10.20	Работа в центрах активности (30мин) 9.10-9.40 Физическое развитие /зал /30/ 9.50- 10.20
Подготовительная группа 6-7 лет	Секция «Пешка» /30/ 16.00-16.30	Факультатив «Подготовишка»/30/ 16.00-16.30	Сладкий вечер	Факультатив «Моё «Я»/30/ 16.00-16.30	Театральная пятница /30/ Досуг /30/

**Примерный гибкий режим дня (распорядок дня)
МКОУ «Нижевская СОШ» (дошкольное отделение)
с 10,5 часовым режимом работы (холодный период года)**

Режимные мероприятия	Возрастные группы				
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Прием детей на улице, взаимодействие с родителями. Общение, игры, индивидуальная работа с детьми	7.30-8.20 (50мин)	7.30-8.20 (50мин)	7.30-8.10 (40мин)	7.30-8.10 (40мин)	7.30-8.10 (40мин)
Утренняя гимнастика, оздоровительные мероприятия	8.20-8.30 (10+10мин)	8.20-8.30 (10+10мин)	8.10-8.30 (12+8мин)	8.10-8.30 (15+5мин)	8.10-8.30 (15+5мин)

Утренний круг, Детский совет	8.30-8.40 (10мин)	8.30-8.40 (10мин)	8.30-8.45 (15мин)	8.30-8.45 (15мин)	8.30-8.45 (15мин)
Подготовка к завтраку, дежурство ЗАВТРАК	8.40-9.00 (20мин)	8.40-9.00 (20мин)	8.45-9.00 (15мин)	8.45-9.00 (15мин)	8.45-9.00 (15мин)
Игры, занятия в игровой форме по подгруппам, кружки, занятия со специалистами	9.00-10.30 (90мин)	9.00-10.30 (90мин)	9.00-10.30 (90мин)	9.00-10.30 (90мин)	9.00-10.30 (90мин)
Индивидуальные и подгрупповые коррекционно-развивающие занятия лечебно- оздоровительные процедуры.	В одно время с самостоятельной деятельностью детей в центрах активности				
Второй ЗАВТРАК, Игры, самостоятельная деят -ть детей	10.30-11.00 (30мин)	10.30-11.00 (30мин)	10.30-11.00 (30мин)	10.30-11.00 (30мин)	10.30-11.00 (30мин)
Подготовка к прогулке. ПРОГУЛКА (игры, наблюдение, труд). Самостоятельная деятельность детей на прогулке. Возвращение с прогулки.	10.00-12.00 (120мин)	10.00-12.00 (120мин)	10.05-12.10 (125мин)	10.15-12.30 (135мин)	10.50-12.30 (70мин)
Подготовка к обеду. ОБЕД.	12.00-12.30 (30мин)	12.00-12.30 (30мин)	12.10-12.40 (30мин)	12.30-13.00 (30мин)	12.30-13.00 (30мин)
Подготовка ко сну. Чтение перед сном СОН Постепенный подъем. Гимнастика после сна. Воздушные, водные процедуры.	12.30-15.30 (180мин)	12.30-15.30 (150мин)	12.40-15.30 (140мин)	13.00-15.30 (120мин)	13.00-15.30 (120мин)
Подготовка к полднику. ПОЛДНИК	15.30-16.00 (30мин)	15.30-15.55 (25мин)	15.30-15.45 (20мин)	15.30-15.45 (20мин)	15.30-15.45 (20мин)
Игры, досуги, общение по интересам, самостоятельная деят- ть, факультативная работа, Вечерний круг.	16.00-16.30 (30мин)	15.55-16.30 (35мин)	15.45-16.30 (45мин)	15.45-16.30 (45мин)	15.45-16.30 (45мин)
Подготовка к прогулке, ПРОГУЛКА, Уход детей домой.	16.30-18.00 (90мин)	16.30-18.00 (90мин)	16.30-18.00 (90мин)	16.30-18.00 (90мин)	16.30-18.00 (90мин)

Примерный гибкий режим дня (распорядок дня)
МКОУ «Нижевская СОШ» (дошкольное отделение)
с 10,5 часовым режимом работы

в дошкольных группах

Теплый период года

Содержание	1,5— 3года	3—4 года	4—5 лет	5—6 лет	6—7 лет
Прием детей на улице, взаимодействие с родителями. Общение, игры, индивидуальная работа с детьми	7.30-8.20 (50мин)	7.30-8.20 (50мин)	7.30-8.10 (40мин)	7.30-8.10 (40мин)	7.30-8.10 (40мин)
Утренняя гимнастика, оздоровительные мероприятия	8.20-8.30 (10+10мин)	8.20-8.30 (10+10мин)	8.10-8.30 (12+8мин)	8.10-8.30 (15+5мин)	8.10-8.30 (15+5мин)
Утренний круг , Детский совет	8.30-8.40 (10мин)	8.30-8.40 (10мин)	8.30-8.45 (15мин)	8.30-8.45 (15мин)	8.30-8.45 (15мин)
Подготовка к завтраку, дежурств ЗАВТРАК	8.40-9.00 (20мин)	8.40-9.00 (20мин)	8.45-9.00 (15мин)	8.45-9.00 (15мин)	8.45-9.00 (15мин)
Второй ЗАВТРАК, Игры, самостоятельная деят -ть детей	10.30-11.00 (30мин)	10.30-11.00 (30мин)	10.30-11.00 (30мин)	10.30-11.00 (30мин)	10.30-11.00 (30мин)
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.20-12.00	9.20-12.00	9.15-12.00	9.15-12.00	9.00-12.00
Подготовка к обеду. ОБЕД.	12.00-12.30 (30мин)	12.00-12.30 (30мин)	12.10-12.40 (30мин)	12.30-13.00 (30мин)	12.30-13.00 (30мин)
Подготовка ко сну. Чтение перед сном СОН Постепенный подъем. Гимнастика после сна. Воздушные, водные процедуры.	12.30-15.30 (180мин)	12.30-15.30 (150мин)	12.40-15.30 (140мин)	13.00-15.30 (120мин)	13.00-15.30 (120мин)
Подготовка к полднику. ПОЛДНИК	15.30-16.00 (30мин)	15.30-15.55 (25мин)	15.30-15.45 (20мин)	15.30-15.45 (20мин)	15.30-15.45 (20мин)
Игры, досуги, общение по интересам, самостоятельная деятельность, факультатив инд. работа, Вечерний круг.	16.00-16.30 (30мин)	15.55-16.30 (35мин)	15.45-16.30 (45мин)	15.45-16.30 (45мин)	15.45-16.30 (45мин)
Подготовка к прогулке, ПРОГУЛКА, Уход детей домой.	16.30-18.00 (90мин)	16.30-18.00 (90мин)	16.30-18.00 (90мин)	16.30-18.00 (90мин)	16.30-18.00 (90мин)

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

В спортивных залах созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21: к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность; - помещениям, их оборудованию и содержанию;

- естественному и искусственному освещению помещений;
 - отоплению и вентиляции;
 - водоснабжению и канализации;
 - организации режима дня;
 - организации физического воспитания;
- 3) выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- 4) выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников ДО
- 5) Спортивные залы оснащены полным набором оборудования для различных видов детской деятельности.

3.3.1. Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в одном спортивно-музыкальном зале.

Перечень оборудования

Спортивное оборудование и спортивный инвентарь
Ростомер детский , поз 114
Мат гимнастический 2000х1000х100, поз 55
Стенка гимнастическая 800х2400мм, поз 61
Бревно гимнастическое L=300, поз 149
Канат для лазания L=500, поз 150
Мостик-качалка, поз 152
Стойка для прыжков в высоту, поз 153
Стойка для игровых пособий, поз 154
Скамейка гимнастическая 2000мм
Мяч баскетбольный
Мяч футбольный
Мяч волейбольный размер № 5.
Набор массажных мячей диаметром 30 мм
Щит баскетбольный навесной с корзиной
Лестница веревочная
Доска с ребристой поверхностью
Доска гладкая с зацепами
Комплект для подвижных игр
Набор спортивного инвентаря с тележкой
Комплект вертикальных стоек (2 конуса, 2 втулки, 2 клипсы, 3 палки по 1,05м)
Обруч диаметр 80 см
Обруч разборный, 70 см
Обруч гимнастический, алюминиевый, d=600 мм
Палка гимнастическая
Палка гимнастическая деревянная
Гимнастическая палка цветная, деревянная (80 см)
Палка гимнастическая короткая
Гантели детские
Гантели 1,0 кг. (набор 2 шт)
Гантель неопреновая, 0,5 кг
Набор кубов 4 шт.: 40/33/26/20 см
Набор кубов 10 в 1,
Мешочки для метания 8 шт
Мешочки для метания
Мешочки с грузом для равновесия большие 12 шт
Мяч "Зверята", 23 см
Мяч-попрыгун с рожками, d=45 см

Мяч массажный 8 см.
Мячи резиновые (комплект 10 шт)
Корзина для метания мечей
Массажный коврик "Следочки" 4 пары
Массажный коврик "Цветок", 32 см
Массажный коврик "Круглый", 39 см
Скакалка, 2,5 м
Дуги для подлезания разноуровневые набор из 4 штук фанерные
Дуги для подлезания «Арка»
Коврик "Путаница" стандартный
Мат классики
Дартс односторонний "Веселый кот"
Игра настольная "Футбол"
Флажок на деревянной палочке
Лента атласная на колечке 50см
Лента флажная большая 5м
Спорт уголок
Игровой модуль «Трансформер»
Тренажер детский механический гребной
Тренажер детский механический "Твистер" с ручкой
Тренажер детский механический "Степпер"
Детский тренажер "Жим от груди" 73x50x69см, MF-E06
Стойка для хранения инвентаря
Уголок для спортивного инвентаря
Мягкий модуль – тренажер «Равновесие – 2»
Мягкий модуль-тренажер « Волна»4

3.4. Система физкультурно – оздоровительной работы

3.5. Организация двигательного режима

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2-3	3-4	4-5	5-6	6-7
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 10	2 раза в неделю 15	2 раза в неделю 20	2 раза в неделю 25	2 раза в неделю 30
	На улице	-	1 раз в неделю 15	1 раз в неделю 20	1 раз в неделю 25	1 раз в неделю 30
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно но не менее 10 мин	Ежедневно но не менее 10 мин	Ежедневно но не менее 10 мин	Ежедневно но не менее 10 мин	Ежедневно но не менее 10 мин
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно но 2 раза (утром и вечером) 10-15	Ежедневно но 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно но 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно но 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно но 2 раза (утром и вечером) 30-35

	Физкультминутки (в середине статического занятия)	Не менее 2 мин	Не менее 2 мин	Не менее 2 мин	Не менее 2 мин	Не менее 2 мин
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20-25 мин	1 раз в месяц 20-25 мин	1 раз в месяц 30-40 мин	1 раз в месяц 40-45 мин
	Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год 1-1,5 ч	2 раза в год 1-1,5 ч	2 раза в год 1-1,5 ч
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивного оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.6. Взаимодействие педагогов

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации, инструктора по физической культуре, воспитателей, педагога-психолога, музыкального руководителя, родителей.

Взаимодействие с администрацией.

Директор МКОУ «Нижневская СОШ» и старший воспитатель обеспечивают организацию образовательного процесса в ДО, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

Взаимодействие с медицинским персоналом

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.

Взаимодействие с воспитателями

ИФК оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности ИФК проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

Взаимодействие с педагогом-психологом

Дети дошкольного возраста нуждаются в психологической помощи, поэтому необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который подскажет, какие игры и упражнения предложить детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервно-психическими расстройствами.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

Взаимодействие с младшим воспитателем

Способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований при организации работы по физическому развитию дошкольников.

3.7. Планирование занятий по физической культуре

Перспективный план работы

Дата план	Дата провед	№	Младшая группа	
--------------	----------------	---	---------------------------	--

сентябрь				
		1	<p>Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечить охрану и укрепление здоровья детей.</p>	<p>1 Прыжки на двух ногах на месте . 2 Проползание заданного расстояния. 3 Скатывание мяча с горки.</p>
		№ 2	<p>Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечить охрану и укрепление здоровья детей.</p>	<p>1 Проползание заданного расстояния до предмета. 2 Прыжки на двух ногах на месте с хлопками. 3 Катание мяча в паре с воспитателем</p>
		№ 3	<p>Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечить охрану и укрепление здоровья детей.</p>	<p>1 Прыжки на двух ногах , слегка продвигаясь вперед. 2 Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке) 3 Катание мяча двумя руками воспитателю.</p>
		№ 4	<p>Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечить охрану и укрепление здоровья детей.</p>	<p>1 Проползание в вертикально стоящий обруч. 2 Прыжки на двух ногах , слегка продвигаясь вперед с хлопками. 3 Катание мяча двумя руками друг другу .</p>
		№ 5	<p>Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечить охрану и укрепление здоровья детей.</p>	<p>1 Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой. 2 Прыжки на двух ногах , слегка продвигаясь вперед с хлопками. 3 Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.</p>
		№ 6	<p>Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечить охрану и укрепление здоровья детей.</p>	<p>1 Проползание в воротца. 2 Подпрыгивание на двух ногах на месте с хлопками. 3 Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой)воспитателю.</p>
		№ 7	<p>Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечить охрану и укрепление здоровья детей.</p>	<p>1 Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка. 2 Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца. 3 Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.</p>
		№8	<p>Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечить охрану и укрепление здоровья детей.</p>	<p>1 Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед. 2 Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем.</p>
			октябрь	
		№ 9	<p>Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.</p>	<p>1 Подпрыгивание до предмета , находящегося выше поднятых рук ребенка. 2 Подползание под веревку. 3 Прокатывание мяча двумя и одной руками.</p>
		№ 10	<p>Способствовать психофизическому</p>	<p>1 Подползание под дугу.</p>

			развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.	2 Подпрыгивание до игрушки . находящейся выше поднятых рук ребенка. 3 Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.
		№ 11	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве	1 Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка. 2 Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним. 3 Подлезание под веревку .
		№ 12	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве	1 Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета , находящейся выше поднятых рук ребенка. 2 Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки. 3 Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом.
		№ 13	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве	1 Подпрыгивание до игрушки , находящейся выше рук ребенка. 2 Подползание под веревку , приподнятую на 50см от пола, за стоящей впереди игрушкой. 3 Катание мяча среднего размера в паре с воспитателем и друг другом.
		№ 14	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве	1 Прыжки на двух ногах , сопровождающиеся небольшим продвижением вперед. 2 Подлезание под скамейку. 3 Прокатывание мяча под скамейку одной рукой (поочередно правой и левой)
		№ 15	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве	1 Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящегося выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед. 2 Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча. 3 Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу , между предметами
		№ 16	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве	1 Проползание в вертикально стоящий обруч. 2 Подпрыгивание до предмета , находящегося выше поднятых рук ребенка.
			ноябрь	
		№ 17	Воспитывать умение действовать самостоятельно .Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.	1 Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой). 2 Проползание в два вертикально стоящих друг за другом обруча. 3 Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним.

		№ 18	Воспитывать умение действовать самостоятельно .Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.	1 Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках. 2 Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой. 3 Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.
		№ 19	Воспитывать умение действовать самостоятельно .Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.	1 Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед. 2 Проползание под две скамейки , стоящих рядом. 3 Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками).
		№ 20	Воспитывать умение действовать самостоятельно .Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.	1 Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола. 2 Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу. 3 Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.
		№ 21	Воспитывать умение действовать самостоятельно .Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.	1 Перепрыгивание через веревку на двух ногах. 2 Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола. 3 Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой.
		№ 22	Воспитывать умение действовать самостоятельно .Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.	1 Подпрыгивание до предмета , находящегося выше поднятых рук ребенка. 2 Подлезание под скамейку. 3 Прокатывание мячей друг другу и воспитателю.
		№ 23	Воспитывать умение действовать самостоятельно .Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.	1 Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящегося выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед. 2 Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча. 3 Прокатывание мяча одной рукой друг другу , между предметами.
		№ 24	Воспитывать умение действовать самостоятельно .Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.	1 Проползание в вертикально стоящий обруч. 2 Прокатывание мяча одной рукой(правой и левой)
		декабрь		
		№ 25	Формировать умения в основных видах движений (ходьбе ,беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности .Формировать умение сохранять устойчивое положение тела . Совершенствовать грациозность,	1 Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу. 2 Проползание в заданном направлении. 3 Скатывание мяча с горки.

			выразительность движений . Обеспечивать охрану и укрепление и здоровья детей.	
		№ 26	Формировать умения в основных видах движений (ходьбе ,беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности .Формировать умение сохранять устойчивое положение тела . Совершенствовать грациозность, выразительность движений . Обеспечивать охрану и укрепление и здоровья детей.	1 Проползание заданного расстояния до предмета. 2 Перепрыгивание через веревку , лежащую на полу. 3 Скатывание мяча с горки.
		№ 27	Формировать умения в основных видах движений (ходьбе ,беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности .Формировать умение сохранять устойчивое положение тела . Совершенствовать грациозность, выразительность движений . Обеспечивать охрану и укрепление и здоровья детей.	1 Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2 Перелезание через валик. 3 Катание мяча двумя руками воспитателю
		№ 28	Формировать умения в основных видах движений (ходьбе ,беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности .Формировать умение сохранять устойчивое положение тела . Совершенствовать грациозность, выразительность движений . Обеспечивать охрану и укрепление и здоровья детей.	1 Проползание в вертикально стоящий обруч. 2 Прыжки на двух ногах , слегка продвигаясь вперед с хлопками. 3 Катание мяча двумя руками друг другу.
		№ 29	Формировать умения в основных видах движений (ходьбе ,беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности .Формировать умение сохранять устойчивое положение тела . Совершенствовать грациозность, выразительность движений . Обеспечивать охрану и укрепление и здоровья детей.	1 Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой. 2 Прыжки на двух ногах , слегка продвигаясь вперед с хлопками. 3 Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.
		№ 30	Формировать умения в основных видах движений (ходьбе ,беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности .Формировать умение сохранять устойчивое положение тела . Совершенствовать грациозность, выразительность движений . Обеспечивать охрану и укрепление и здоровья детей.	1 Проползание в воротца. 2 Подпрыгивание на двух ногах с хлопком. 3 Прокатывание мяча двумя руками воспитателю
		№ 31	Формировать умения в основных видах движений (ходьбе ,беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности .Формировать умение сохранять устойчивое положение тела . Совершенствовать грациозность, выразительность движений . Обеспечивать охрану и укрепление и здоровья детей.	1 Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящегося выше поднятых рук ребенка. 2 Подползание под скамейку. 3 Прокатывание мячей двумя и одной рукой друг другу.
		№ 32	Формировать умения в основных видах	1 Прыжки на двух ногах на месте, и

			движений (ходьбе ,беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности .Формировать умение сохранять устойчивое положение тела . Совершенствовать грациозность, выразительность движений . Обеспечивать охрану и укрепление и здоровья детей.	продвигаясь вперед. 2 Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем.
			январь	
		№ 33	Способствовать психофизическому развитию детей .Учить выразительности движений . Обеспечивать закаливание организма детей.	1 Прыжки в высоту. 2 Перелезание через валик. 3 Бросание мяча двумя руками снизу.
		№ 34	Способствовать психофизическому развитию детей .Учить выразительности движений . Обеспечивать закаливание организма детей.	1 Подползание под дугу. 2 Подпрыгивание до игрушки ,находящейся выше поднятых рук ребенка. 3 Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.
		№ 35	Способствовать психофизическому развитию детей .Учить выразительности движений . Обеспечивать закаливание организма детей.	1 Перепрыгивание через веревку , лежащую на полу. 2 Бросание мяча двумя руками снизу. 3 Подлезание под веревку .
		№ 36	Способствовать психофизическому развитию детей .Учить выразительности движений . Обеспечивать закаливание организма детей.	1 Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше рук ребенка. 2 Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки. 3 Ловля мяча брошенного воспитателем.
		№ 37	Способствовать психофизическому развитию детей .Учить выразительности движений . Обеспечивать закаливание организма детей.	1 Подпрыгивание до игрушки ,находящейся выше поднятых рук ребенка. 2 Подползание под веревку , сопровождающееся с захватом стоящей впереди игрушки. 3 Бросание мяча двумя руками снизу.
		№ 38	Способствовать психофизическому развитию детей .Учить выразительности движений . Обеспечивать закаливание организма детей.	1 Прыжки на двух ногах , сопровождающееся небольшим продвижением вперед. 2 Перелезание через валик. 3 Перебрасывание малого мяча через ленту , натянутую на уровне груди ребенка.
		№ 39	Способствовать психофизическому развитию детей .Учить выразительности движений . Обеспечивать закаливание организма детей.	1 Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящегося выше поднятых рук ребенка. 2 Подползание под скамейку. 3 Перебрасывание малого мяча через ленту , натянутую на уровне груди ребенка.
		№ 40	Способствовать психофизическому развитию детей .Учить выразительности движений . Обеспечивать закаливание организма детей.	1 Перепрыгивание через веревку , лежащую на полу. 2 Проползание в заданном направлении.

февраль				
		№ 41	<p>Воспитывать умение самостоятельно действовать самостоятельно .Формировать основные жизненно важные движения . Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>1 Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке). 2 Проползание в два вертикально стоящих обруча. 3 Скатывание мяча с горки ,скатывание вслед за ним.</p>
		№ 42	<p>Воспитывать умение самостоятельно действовать самостоятельно .Формировать основные жизненно важные движения . Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>1 Прыжки на двух ногах с мячом в руках. 2 Проползание заданного расстояния, прокатывание мяч перед собой. 3 Прокатывание мяча одной рукой между предметами.</p>
		№ 43	<p>Воспитывать умение самостоятельно действовать самостоятельно .Формировать основные жизненно важные движения . Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>1 Подпрыгивание до 2 игрушек ,находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед. 2 Подползание под двумя скамейками, стоящими рядом. 3 Ловля мяча , брошенного воспитателем.</p>
		№ 44	<p>Воспитывать умение самостоятельно действовать самостоятельно .Формировать основные жизненно важные движения . Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>1 Подползание под гимнастическую палку , расположенную на высоте 50 см от пола. 2 Прокатывание двух мячей поочередно(двумя руками) под дугу. 3 Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.</p>
		№ 45	<p>Воспитывать умение самостоятельно действовать самостоятельно .Формировать основные жизненно важные движения . Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>1 Перепрыгивание через веревочку(или гимнастическую палку) , лежащую на полу. ,на двух ногах. 2 Подползание под гимнастическую палку , расположенную на высоте 50 см от пола. 3 Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой.</p>
		№ 46	<p>Воспитывать умение самостоятельно действовать самостоятельно .Формировать основные жизненно важные движения . Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>1 Подпрыгивание до погремушек , находящейся выше поднятых рук ребенка. 2 Подползание под скамейку. 3 Бросание мяча двумя руками снизу.</p>
		№ 47	<p>Воспитывать умение самостоятельно действовать самостоятельно .Формировать основные жизненно важные движения . Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>1 Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящегося выше поднятых рук ребенка на слегка продвигаясь вперед. 2 Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча. 3 Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу , между предметами.</p>
		№48	<p>Воспитывать умение самостоятельно действовать самостоятельно .Формировать основные жизненно важные движения . Обеспечивать закаливание организма детей.</p>	<p>1 Подползание под веревку. 2 Бросание мяча двумя руками снизу.</p>
март				
		№ 49	<p>Побуждать к двигательной активности.</p>	<p>1 Бросание мяча воспитателю.</p>

			Учить разнообразно действовать с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.	2 Проползание заданного расстояния. 3 Перепрыгивание через веревку ,лежащую на полу.
		№50	Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразно действовать с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.	1 Проползание заданного расстояния до предмета. 2 Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. 3 Катание мяча между предметами.
		№ 51	Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразно действовать с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.	1 Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. 2 Перелезание через бревно. 3 Бросание мяча двумя руками воспитателю.
		№ 52	Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразно действовать с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.	1 Перелезание через бревно 2 Прыжки на двух ногах с места как можно дальше со зрительным ориентиром. 3 Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении.
		№ 53	Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразно действовать с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.	1 Влезание на лестницу –стремянку(попытки). 2 Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. 3 Прокатывание мячей двумя руками друг другу в произвольном направлении.
		№ 54	Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразно действовать с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.	1 Перелезание через бревно. 2 Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. 3 Прокатывание мячей одной рукой (правой и левой поочередно)воспитателю.
		№ 55	Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразно действовать с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.	1 Перепрыгивание через веревку (или гимнастическую палку) , лежащую на полу. ,на двух ногах. 2 Проползание заданного расстояния до предмета. 3 Прокатывание мячей двумя и одной рукой друг другу.
		№ 56	Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразно действовать с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей.	1 Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. 2 Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем.
			апрель	
		№ 57	Способствовать психофизическому развитию детей .Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.	1 Подпрыгивание до предмета воспитателя, находящегося выше поднятых рук ребенка. 2 Подползание под веревку . 3 Прокатывание мячей двумя и одной рукой
		№ 58	Способствовать психофизическому развитию детей .Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.	1 Подползание под дугу . 2 Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. 3 Прокатывание мячей двумя и одной рукой под дугу.
		№59	Способствовать психофизическому развитию детей .Формировать умение ориентироваться в пространстве.	1 Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.

			Обеспечивать закаливание организма детей.	2 Катание мяча между предметами. 3 Проползание в вертикально стоящий обруч.
		№ 60	Способствовать психофизическому развитию детей .Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.	1 Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета находящегося выше поднятых рук ребенка. 2 Подползание под гимнастическую палку с захватом впереди стоящей игрушки. 3 Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой)бег за мячом.
		№ 61	Способствовать психофизическому развитию детей .Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.	1 Подпрыгивание до игрушки , находящейся выше поднятых рук ребенка. 2 Подползание под веревку (высота 30-40см) с захватом стоящей впереди игрушки. 3 Катание мяча между предметами.
		№62	Способствовать психофизическому развитию детей .Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.	1 Перепрыгивание через параллельные линии. 2 Перелезание через бревно. 3 Прокатывание мяча между предметами.
		№ 63	Способствовать психофизическому развитию детей .Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.	1 Перепрыгивание через параллельные линии 2 Влезание на лестницу –стремянку с помощью взрослого(попытки). 3 Прокатывание мячей двумя и одной рукой друг другу ,между предметами.
		№ 64	Способствовать психофизическому развитию детей .Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.	1 Проползание в вертикально стоящий обруч. 2 Прокатывание мяча в произвольном направлении.
			май	
		№ 65	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	1 Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке.) 2 Проползание в два вертикально стоящий обруча. 3 Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним.
		№ 66	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	1 Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. 2 Влезание на лестницу –стремянку с помощью взрослого(попытки). 3Прокатывание мячей двумя и одной рукой друг другу ,между двумя игрушками.
		№ 67	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	1 Подпрыгивание до двух игрушек , находящихся выше поднятых рук ребенка. 2 Подползание под две скамейки стоящие рядом. 3 Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) между предметами.

		№ 68	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	<ol style="list-style-type: none"> 1 Подползание под гимнастическую палку , расположенную на высоте 50 см от пола. 2 Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу. 3 Прыжки на двух ногах с места как можно дальше с мячом в руках.
		№ 69	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	<ol style="list-style-type: none"> 1 Перелезание через бревно. 2 Перепрыгивание через веревку ,лежащую на полу. 3 Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении.
		№ 70	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	<ol style="list-style-type: none"> 1 Перепрыгивание через веревку ,лежащую на полу. 2 Подползание под скамейку. 3 Бросание мяча взрослому.
		№ 71	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	<ol style="list-style-type: none"> 1 Перепрыгивание через две параллельные линии. 2 Влезание на лестницу –стремянку с помощью взрослого(попытки). 3 Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой.
		№ 72	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	<ol style="list-style-type: none"> 1 Подползание под гимнастическую палку , расположенную на высоте 50 см от пола. 2 Прыжки с места на двух ногах до зрительного ориентира.

2 младшая группа

Дата план	Дата провед	№		Основные движения
			сентябрь	
		№ 1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях ;учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба между двумя линиями.(расстояние25см)
		№ 2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на	Прыжки на двух ногах на месте.

			месте.	
		№ 3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Прокатывание мячей ."Прокати и догони"
		№ 4	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу ; группироваться при лазании под шнур.	Ползание с опорой на ладони и колени. "Доползи до погремушки"
			октябрь	
		№ 5	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Равновесие "Пойдем по мостику"(ширина 25см, длина2м) Прыжки через шнур.
		№ 6	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги ;в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Прыжки из обруча в обруч. "Прокати мяч"И.п. сидя в обруче, ноги врозь. По сигналу прокатывают мяч друг другу.
		№ 7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании .Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Прокатывание мячей в прямом направлении. Ползание между предметами ,не задевая их
		№ 8	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя ; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ползание "Крокодильчики".Лазанье под шнур (высота 50см от пола. Равновесие "Пробеги- не задень" "Ходьба и бег между предметами(5-6 шт. на расстоянии 50см)
			ноябрь	
		№ 9	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры , в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Равновесие "В лес по тропинке". Ходьба по доске положенной на пол. Прыжки "Зайки- мягкие лапочки" Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
		№ 10	Упражнять детей ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер,	Прыжки через болото". Прокатывание мячей "Точный пас"(расстояние между шеренгами2м)(8-10 картонных обручей диаметр 30-40см выкладываются в шахматном порядке.)
		№ 11	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; , развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	"Прокати -не задень". Прокатывание мяча между предметами(расстояние между предметами 1м, 5-6шт.) "Проползи-не задень"Ползание на четвереньках между предметами с опорой на ладони и колени, "змейкой"
		№ 12	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений ; в равновесии.	Ползание "Паучки" Равновесие-Ходьба по доске положенной на пол.
			декабрь	
		№ 13	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в	Равновесие-ходьба между кубиками(6-8 кубиков в две линии

			пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	на расстоянии 40см). Прыжки через шнур .
		№ 14	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Прыжки со скамейки (высота 20см)на мат. Прокатывание мячей друг другу(расстояние между детьми 2м)
		№ 15	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ползание по доске с опорой на ладони и колени. Равновесие-ходьба по доске приставным шагом боком
		№ 16	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве ; упражнять в ползании на повышенной опоре; и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ползание с опорой на ладони и колени по доске. Равновесие- ходьба по доске положенной на пол боком приставным шагом.
			январь	
		№ 17	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.	Равновесие- ходьба по доске(ширина 15см) Прыжки "из ямки в ямку" (плоские обручи%-6 шт., на расстоянии 40см)
		№ 18	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Прыжки между кубиками(4-5шт.,на расстоянии50см) Прокатывание мячей большого диаметра между предметами.
		№ 19	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнять в ползании, развивая координацию движений.	Прокатывание мяча друг другу (мяч большого диаметра ,расстояние между детьми 101.5м) Ползание по прямой с опорой на ладони и стопы "по-медвежьи"на расстояние 3м.
		№ 20	Повторить ходьбу с выполнением заданий .Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие-ходьба по доске (ширина 20см).
			февраль	
		№ 21	Упражнять детей в ходьбе и беге вокруг предметов; Упражнять детей в ходьбе и беге при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Равновесие-перешагивание через шнуры (расстояние между шнурами№0см) Прыжки из обруча в обруч(5-6шт.,плотно друг к другу.)
		№ 22	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Прыжки со скамейки.. Прокатывание мяча между предметами расположенными параллельно(4-5 предмета на расстоянии 50см.
		№23	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, не касаясь руками пола.	Бросание мяча через шнур двумя руками. (Высота вытянутая рука ребенка). Подлезание под шнур в группировке ,не касаясь руками пола.(высота 50см)
		№24	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии.	Лазание под дугу в группировке. Равновесие -ходьба по доске положенной на пол, на середине присесть хлопнуть в ладоши.

март				
		№ 25	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу ; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Равновесие- ходьба по доске боком приставным шагом. Прыжки "змейкой" между предметами выложенными в шахматном порядке 6-8шт. на расстоянии 30-40см один от другого.
		№ 26	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Прыжки через "канавку"(ширина 15см) приземление на обе ноги. Катание мячей друг другу, и.п. - стойка на коленях ,сидя на пятках (на расстоянии2м друг от друга)
		№ 27	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками после отскока . Ползание по повышенной опоре - скамейке с опорой на ладони и колени.
		№ 28	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ползание в прямом направлении на четвереньках "по-медвежьи"(дистанция 3м) Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке(высота -25см)
апрель				
		№ 29	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Равновесие-ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке(высота 25см),на середине присесть руки вынести вперед. Прыжки из канавки в канавку 4-5шт., ширина "канавки "30см.
		№ 30	Упражнять детей в ходьбе и беге , с выполнением заданий; а приземлении на полусогнутые ноги в прыжках ;развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Прыжки из кружка в кружок диаметр 50см. Броски мяча в шеренгах расстояние между детьми 2м.
		№ 31	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Броски мяча верх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках " по-медвежьи" с опорой на ладони и ступни.
		№ 32	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ползание между предметами 4-5шт, расстояние 1м между линиями. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке колонной по одному.
май				
		№ 33	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивать ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке(высота 30см) Прыжки через шнуры(расстояние между ними30-40см).
		№ 34	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги ; в прокатывании	Прыжки со скамейки, приземление на полусогнутые ноги. Прокатывание мяча друг другу в

			мяча друг другу.	подгруппах по 4-5 человек, и.п.сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках.
		№ 35	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке, с опорой на ладони и колени.
		№ 36	Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Лазанье на наклонную лесенку, не пропуская реек. Ходьба по доске, положенной на пол.

Средняя группа

сентябрь				
Дата план	Дата провед	№	Задачи	Основные движения
		№ 1	Диагностика Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	1 Упражнение в равновесии- ходьба и бег между двумя линиями(ширина 15см, длина 3 м). 2 Прыжки- подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.
		№ 2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять	1 Ходьба между двумя линиями(ширина 20 см) 2 Прыжки на двух ногах,

			устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	продвигаясь вперед до кубика, на расстоянии 3-4 м.
		№ 3**	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Игровые упражнения. 1 "Не пропусти мяч". 2 "Не задень"
		№ 4	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	1 Прыжки "Достань до предмета"- подпрыгивание на месте на двух ногах. 2 Прокатывание мячей друг другу(расстояние 2м).Способ-стойка на коленях, сидя на пятках.
		№ 5*	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	1 Прыжки на двух ногах вверх- "Достань до предмета". 2 Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). 3 Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5м).
		№ 6**	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Игровые упражнения. 1 Прокати обруч". 2 "Вдоль дорожки"
		№ 7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча , лазанье под шнур.	1 Прокатывание мячей друг другу Двумя руками(исходное положение- стойка на коленях). 2 Ползание под шнур. не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).
		№ 8*	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча , лазанье под шнур.	1 Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2 Лазание под дугу (3-4 дуги на расстоянии 1м одна от другой) 3 Прыжки на двух ногах между кубиками(расстояние 0,5 м дистанция 3-4м)
		№ 9**	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Игровые упражнения. 1"Мяч через сетку". 2 "Кто быстрее добежит до кубика"
		№ 10	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивое равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры;	1 Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2 Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.
		№ 11*	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивое равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры;	1 Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики. 2 Лазанье под шнур с опорой на ладони и колени. 3 Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед(дистанция 3м)

		№ 12**	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Игровые упражнения. 1 "Перебрось-поймай". 2"Успей поймать". 3 "Вдоль дорожки".
			октябрь	
		№ 13	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; ;упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	1 Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке(на середине присесть, руки в стороны. встать, пройти до конца скамейки и сойти ,не спрыгивая). 2 Прыжки на двух ногах ,продвигаясь вперед до предмета(расстояние3м)
		№ 14*	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; ;упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед	1 Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2 Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее (дистанция 4м)
		№ 15**	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Игровые упражнения. 1 "Мяч через шнур". 2 "Кто быстрее доберется до кегли". 3 "Кто быстрее добежит до кубика"
		№ 16	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега: упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу , развивать точность направления движения.	1Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2 Прокатывание мячей друг другу.
		№ 17*	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега: упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу , развивать точность направления движения.	1Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч(расстояние 0,25м Один от другого). 2 Прокатывание мяча между 4-5 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1м один от другого.
		18**	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Игровые упражнения. 1 "Подбрось-поймай". 2 "Кто быстрее"
		№ 19	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	1 Прокатывание мяча в прямом направлении. 2 Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.
		№ 20*	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	1 Лазанье под дугу (4-5дуг). 2 Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. 3 Подбрасывание мяча двумя руками.
		№ 21**	Упражнять детей в ходьбе между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с	Игровые упражнения. 1 "Прокати- не урони". 2 "Вдоль дорожки"

			продвижением вперед.	
		№ 22	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры	1 Подлезание под дугу (высота 50см),касаясь руками пола. 2 Равновесие- ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол , перешагивая через кубики, поставленными на расстоянии 2 шагов ребенка. 3 Прыжки на двух ногах между набивными мячами(4-5 штук), положенными в 2 линии.
		№ 23*	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры	1 Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх, опустить. 2 Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25см) в прямом направлении, затем побежать за мячом по дорожке.
		№ 24**	Повторить ходьбе и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Игровые упражнения. 1 "Подбрось-поймай". 2 " Мяч в корзину". 3 "Кто скорее по дорожке"
		№ 25	ноябрь	
			Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	1 Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 2 Прыжки на двух ногах между кубиками ,поставленными в ряд на расстоянии 0,5см.
		№ 26*	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	1 Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2 Прыжки на двух ногах через 5-6 линий(шнуров) дистанция 3м. 3Бросанимяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25см)
		№ 27**	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге "змейкой" между предметами; сохранении равновесия на повышенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	Игровые упражнения. 1 "Не попадись". 2 "Поймай мяч".
		№ 28	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	1 Прыжки на двух ногах через 5-6 линий(шнуров) дистанция 3м. 2 Прокатывание мячей друг другу(исходное положение - стойка на коленях).
		№ 29*	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	1 Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами(дистанция 3м). 2 Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками

				снизу.
		№ 30**	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Игровые упражнения. 1 "Не попадись". 2 "Догони мяч"
		№ 31	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	1 Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 2 Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.
		№ 32*	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	1 Броски мяча о землю и ловля его двумя руками после отскока. 2 Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни -"как медвежата" (дистанция 3м.) 3 Прыжки на двух ногах между кубиками ,поставленными в ряд на расстоянии 0,5см.
		№ 33**	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	Игровые упражнения. 1 "Не задень". 2 "Передай мяч". 3 "Догони пару"
		№ 34	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	1 Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. 2 Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс.
		№ 35*	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	1 Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше. 2 Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3 Прыжки на двух ногах до кубика на расстоянии 3м.
		№ 36**	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивая глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Игровые упражнения. 1 "Пингвины". 2 "Кто дальше бросит"
			декабрь	
		№ 1	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	1 Равновесие- ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе(длина шнура 2м). 2 Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.(высота бруска 6см.

	№ 2*	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	1 Равновесие- ходьба по шнуру, положенному по кругу(спину и голову держать прямо сохраняя дистанцию друг от друга). 2Прыжки на двух ногах через 5-6 линий(шнуров) ,положенных на расстоянии 40см один от другого. 3 Прокатывание мяча между 4-5 предметами (расстояние между предметами 1м)
	№ 3**	Упражнять детей в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Игровые упражнения. 1 "Веселые снежинки". 2 "Кто быстрее до снеговика". 3 "Кто дальше бросит".
	№ 4	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1 Прыжки со скамейки(высота 20см)на резиновую дорожку. 2 Прокатывание мяча между предметами.
	№ 6**	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий ;упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Игровые упражнения. 1 "Пружинка". 2 "Разгладим снег".
	№ 7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	1 Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5м (способ двумя руками снизу). 2Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.
	№ 8*	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	1 Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч). 2 Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы- "по-медвежь"(дистанция3-4м). 3 Ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи. 9мячи поставлены на расстоянии2-3 шагов ребенка.)
	№ 9**	Закрепить навык скользящего шага на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Игровые упражнения. 1 "Кто дальше" 2 Снежная карусель"
	№ 10	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	1 Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. 2 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком.
	№ 11*	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	1 Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке. 3Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

		№ 12**	Закрепить навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Игровые упражнения. 1" Петрушки ходят" 2 По снежному валу". 3"Снайперы"
			январь	
		№ 13	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их ; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	1 Равновесие- ходьба по канату. 2 Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
		№14*	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их ; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	1 Равновесие- ходьба по канату. 2 Прыжки на двух ногах, перепрыгивая канат справа и слева. 3 Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.
		№ 15**	Продолжать упражнять детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	, Игровые упражнения 1 "Снежинки пушинки" 2" Кто дальше"
		№ 16	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	1Прыжки с гимнастической скамейки. 2 Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 метра.
		№ 17*	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	1 Отбивание малого мяча одной рукой о пол3-4 раза подряд и ловля его двумя руками. 2Прыжки на двух ногах. продвигаясь вперед. 3 Равновесие- ходьба на носках между предметами.
		№ 18**	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	, Игровые упражнения 1"Снежная карусель" 2"Прыжки к елке"
		№ 19	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1 Отбивание мяча о пол. 2 Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.
		№ 20*	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1 прокатывание мячей друг другу в парах. 2 Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни. 3 Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура.
		№ 21**	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Игровые упражнения 1 Кто дальше бросит?" 2"Перепрыгни- не задень"
		№ 22	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	1 Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола. 2 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.
		№ 23*	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	1 Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, прямо и боком. 2 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком

				приставным шагом. 3 Прыжки на двух ногах между 3-5 предметами.
		№ 24 **	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность	Игровые упражнения 1 Кто дальше бросит?" 2"Перепрыгни- не задень.
			февраль	
		№ 25	Повторить ходьбу и бег между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	1 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая). 2 Прыжки через бруски.
		№ 26*	Повторить ходьбу и бег между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	1 Ходьба , перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени. 2 Прыжки через шнур справа и слева ,продвигаясь вперед. 3Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.
		№ 27**	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Игровые упражнения 1"Змейкой" между санками" 2"Добрось до кегли"
		№ 28	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1Прыжки из обруча в обруч(5-6обручей) на двух ногах. 2 Прокатывание мячей между предметами.
		№ 29 *	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1 Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу. 2 Прокатывание мячей друг другу в шеренгах. 3 Ходьба на носках.
		№ 30**	Повторить игровые упражнения с бегом прыжками.	Игровые упражнения 1Метелица. 2"Покружись. 3 "Кто дальше бросит"
		№ 31	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	1Перебрасывание мячей друг другу. 2 Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.
		№ 32*	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	1 Метание мешочков в вертикальную цель- щит диаметр 50 см, правой и левой рукой (способ от плеча). 2 Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3 Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке.
		№ 33**	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катание на санках с горки.	Игровые упражнения 1 "Кто дальше бросит снежок". 2 "Найдем снегурочку".
		№ 34	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки	1 Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

			между предметами.	2 Равновесие- ходьба. перешагивая через набивные мячи , высоко поднимая колени.
		№ 35*	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	1 Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3 Прыжки на правой и левой ноге.
		№ 36**	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Игровые упражнения 1" Точно в цель." 2 "Туннель"
			март	
		№ 1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и бег враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1 Ходьба на носках между 4-5 предметами. 2 Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.
		№ 2*	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и бег враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках	1 Равновесие-ходьба и бег по наклонной доске . 2 Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.
		№ 3**	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Игровые упражнения 1 " Быстрые и ловкие". 2 " Сбей кеглю".
		№ 4	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку ; повторить ходьбу и бег враспынную.	1 Прыжки в длину с места. 2 Перебрасывание мячей через шнур.
		№ 5	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку ; повторить ходьбу и бег враспынную.	1 Прыжки в длину с места 2 Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы и ловля мяча после отскока об пол. 3 Перекатывание мяча друг другу.
		№ 6**	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Игровые упражнения 1"Подбрось-поймай". 2"Прокати -не задень"
		№ 7	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания; повторить прокатывание мяч между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	1 Прокатывание мяч между предметами . 2 Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.
		№ 8*	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания; повторить прокатывание мяч между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	1 Прокатывание мяч между предметами 2 Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине,"Проползи не урони". 3 Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове.
		№ 9**	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой попеременно).	Игровые упражнения 1" На одной ножке вдоль дорожки". 2 "Брось через веревочку"

		№ 10	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке " по- медвежьи"; упражнять в равновесии и прыжках.	1 Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни " по -медвежьи". 2 Равновесие-ходьба по доске, положенной на пол. 3 Прыжки через 5-6 шнуров , положенных в одну линию.
		№ 11*	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке " по- медвежьи"; упражнять в равновесии и прыжках.	1 Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке, затем спуск вниз. 2 Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на поясе. 3 Прыжки на двух ногах через шнуры.
		№ 12**	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Игровые упражнения. 1"Перепрыгни ручеек". 2 "Бег по дорожке" 3" Ловкие ребята"
			апрель	
		№ 13	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	1 Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. 2 Прыжки на двух ногах через препятствия(высота брусков 6 см) .
		№ 14*	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	1 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 2 Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащей на полу. 3 Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.
		№ 15**	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Игровые упражнения. 1 "Прокатим и поймай." 2" Сбей кеглю."
		№ 16	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	1 Прыжки в длину с места. 2 метание мешочков в горизонтальную цель.
		№ 17*	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	1 Прыжки в длину с места.- "Кто дальше прыгнет" 2 Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 1,5м способом от плеча. 3 Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.
		№ 18**	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Игровые упражнения. 1" По дорожке". 2 Не задень". 3 "Перепрыгни -не задень".

		№ 19	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	1 Метание мешочков на дальность 2 Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.
		№ 20*	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	1 Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2 Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни ("по-медвежьи") 3 Прыжки на двух ногах дистанция 3 м.
		№ 21**	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивать ловкость и глазомер.	Игровые упражнения. 1 " Успей поймай" 2 Подбрось поймай"
		№ 22	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1 Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2 Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.
		№ 23*	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше. 2 Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд.
		№ 24**	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Игровые упражнения. 1 " Пробеги -не задень". "Накинь кольцо". 3 " Мяч через сетку".
			май	
		№ 25	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади; повторить прыжки в длину с места.	1 Ходьба по доске (ширина 15см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2 Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояния между шнурами 30-40см)
		№ 26*	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади; повторить прыжки в длину с места.	1 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше. 2 Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояния между шнурами 50см.) 3 Прокатывание мяча между кубиками "змейкой "
		№ 27**	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Игровые упражнения. 1 "Достань до мяча". 2 "Перепрыгни через ручеек". 3" Пробеги -не задень"
		№ 28	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках а длину с места; развивать ловкость в упражнениях с	1 Прыжки в длину с места через шнур(ширина 40-50 см). 2 Перебрасывание мячей друг

			мячом.	другу.
		№ 29*	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках а длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1 Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2 Перебрасывание мячей друг другу в парах(двумя руками из-за головы.. Дистанция 2м. 3 Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой)
		№ 30**	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; ходьбе и беге по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Игровые упражнения. 1"Попади в корзину". 2"Подбрось -поймай".
		№ 31	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	1 Метание в вертикальную цель с расстояния 1,5- 2м. правой и левой рукой(способ от плеча) 2 Ползание по гимнастической скамейке на животе. .
		№ 32*	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	1 Метание в вертикальную цель с расстояния 2м. 2 Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни ("по-медвежь") 3 Прыжки через короткую скакалку
		№ 33**	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Игровые упражнения. 1" Не урони" 2 " Не задень" 3 " Бегом по дорожке"
		№ 34	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	1 Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2 Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева , продвигаясь вперед.
		№ 35*	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	1 Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. 2 Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой.
		№ 36**	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча ; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Игровые упражнения. 1" Подбрось-поймай". 2"Кто быстрее по дорожке".*

Старшая группа

Дата план	Дата провед		сентябрь	
		№ 1	<p>Диагностика Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному ,в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.</p>	<p>1 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке ,перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 2 Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4м). 3 Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м),бросая мяч двумя руками снизу.</p>
		№ 2*	<p>Диагностика Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному ,в беге враспынную;</p>	<p>1 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке ,перешагивая через кубики, руки</p>

			в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	за головой. 2 Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, (дистанция 4м), между предметами, положенных вдоль зала, на расстоянии 4см один от другого ("змейкой"). 3 Броски мяча о пол между предметами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.
		№ 3**	Упражнять детей в построении колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Игровые упражнения. 1 "Пингвины". 2 "Не промахнись". 3 "По мостику".
		№ 4	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту(достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	1 Прыжки на двух ногах - упражнение " Достань до предмета". 2 Броски малого мяча (диаметр 6-8см) вверх двумя руками. 3 Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.
		№ 5*	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту(достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	1 Прыжки в высоту с места - упражнение " Достань до предмета". 2 Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. 3 Ползание на четвереньках между предметами.
		№ 6**	Повторить ходьбу и бег между предметами , в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивая ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Игровые упражнения. 1 "Передай мяч". 2 "Не задень".
		№ 7	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты ; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1 Ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони. 2 Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо. 3 Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши.
		№ 8*	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты ; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1 Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 ,5м), способ выполнения- стойка ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы. 2 Ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья. 3 Равновесие- ходьба по канату

				бокком приставным шагом с мешочком на голове.
		№ 9**	Повторить бег , продолжительностью до 1 минуты. Упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Игровые упражнения. 1 "Не попадись". 2 "Мяч о стенку".
		№ 10	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч бокком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1 Пролезание в обруч бокком, не задевая за верхний край , в плотной группировке. 2 Равновесие- ходьба ,перешагивая через препятствие - кубики, сохраняя правильную осанку. 3 Прыжки на двух ногах с мешочком , зажатым между колен,- как пингвины (дистанция3-4м).
		№ 11*	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч бокком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках	1 Пролезание в обруч прямо и бокком в группировке. 2 Равновесие- ходьба ,перешагивая через препятствие - кубики, с мешочком на голове, свободно балансируя руками. 3 Прыжки на двух ногах , продвигаясь вперед, дистанция 4м
		№ 12**	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом ,развивая ловкость и глазомер.	Игровые упражнения. 1 "Поймай мяч". 2 "Буть ловким". 3 "Найди свой цвет".
			октябрь	
		№ 13	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке ; в прыжках и перебрасывании мяча.	1 Ходьба по гимнастической скамейке бокком приставным шагом, руки на пояс. 2 Прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50см один от другого(4-5 штук). 3 Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5м друг от друга.
		№ 14*	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке ; в прыжках и перебрасывании мяча.	1 Ходьба по гимнастической скамейке бокком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи(расстояние между мячами 2-3 шага). 2 Прыжки на двух ногах через короткие шнуры справа и слева, продвигаясь вперед. 3 Передача мяча двумя руками от груди. Исходное положение- стойка ноги на ширине плеч.
		№ 15**	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	Игровые упражнения. 1 "Не попадись".
		№ 16	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне	1 Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.

			по одному, повторить бег с продвижением препятствий; упражнять а прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	2 Броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы. 3 Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.
		№ 17*	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному, повторить бег с продвижением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	1 Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2 Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5м) 3 Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие(скамейка).
		№ 18**	Упражнять детей в ходьбе и ; беге разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Игровые упражнения. 1 " Проведи мяч" 2 "Мяч водящему". 3 "Не попадись"
		№ 19	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	1 Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2м. 2 Лазанье - подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. 3 Равновесие-ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс, голову и спину держать прямо.
		№ 20*	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии	1 Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5м. 2 Ползание на четвереньках между предметами (кубики), поставленными на расстоянии 1м один от другого("змейкой"). 3 Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.
		№ 21**	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до минуты: познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнения с прыжками.	Игровые упражнения. 1 "Пас друг другу". 2 "Отбей волан".
		№ 22	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	1 Ползание- пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1м один от другого 2 Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. 3 Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20см , с трех шагов.
		№ 23*	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	1 Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку).

				2 Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть ,хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше. 3 Прыжки на препятствие (высота 20см).
		№ 24**	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты, разучить игру "Посадка картофеля"; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре "Затейники".	Игровые упражнения. 1 "Посадка картофеля". 2 "Попади в корзину". 3 "Проведи мяч"
			ноябрь	
		№ 25	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	1 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2 Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой(расстояние 3-4метра). 3 Перебрасывание мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между ними 2-2,5 метра.
		№ 26*	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах .	1 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг . 2 Прыжки по прямой(расстояние 2м) - два прыжка на левой ноге два на правой попеременно. 3 Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3 метров одна от другой.
		№ 27**	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, равновесии и прыжках.	Игровые упражнения. 1 "Мяч о стенку". 2 "Поймай мяч". 3 "Не задень".
		№ 28	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед ; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведением мяча между предметами.	1 Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед на расстоянии 4-5метров. 2 Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками(хват рук с боков). 3 Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом(расстояние 4-5 метров)
		№ 29*	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед ; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведением	1 Прыжки на правой и левой ноге попеременно(расстояние 4метра). 2 Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой(вес мяча 0,5 кг). 3 Ведение мяча в ходьбе(диаметр мяча 6-8см).

			мяча между предметами.	
		№ 30**	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	Игровые упражнения. 1 "Мяч водящему". 2 "По мостику"
		№ 31	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	1 Ведение мяча одной рукой продвигаясь вперед шагом(расстояние 6м). 2 Пролезание в обруч прямо и боком в группировке не касаясь верхнего обода. 3 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.
		№ 32*	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом	1 Ведение мяча в ходьбе(баскетбольный вариант) на расстояние 6м. 2 Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. 3 Ходьба на носках, руки за головой , между набивными мячами.
		№ 33**	Упражнять в беге ,развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Игровые упражнения. 1 "Перебрось и поймай!". 2 "Перепрыгни- не задень". 3 " Ловишки парами"
		№ 34	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	1 Лазанье - подлезание под шнур(высота 40см)боком, не касаясь руками пола. 2 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3 Прыжки на правой и левой ноге до предмета, расстояние 5м.
		№ 35*	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	1 Подлезание под шнур прямо и боком. 2 Прыжки на правой и левой ноге попеременно (два прыжка на одной ноге два на другой). 3 Ходьба между предметами на носках, руки за головой.
		№ 36**	Повторить бег с преодолением препятствием; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом мячом.	Игровые упражнения. 1 "Мяч о стенку".
			декабрь	
		№ 1	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	1 Равновесие- ходьба по наклонной доске боком, переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс. 2 Прыжки на двух ногах через бруски (бруски лежат на полу на расстоянии 50см один от другого). 3 Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух

				шеренгах(расстояние между шеренгами 2,5 м).
		№ 2*	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	1 Ходьба по наклонной доске, прямо ,руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. 2 Прыжки на двух ногах ,между набивными мячами (общая дистанция 4м). 3 Переброска мячей (Диаметр 20-25см)друг другу в парах произвольным способом.
		№ 3**	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	Игровые упражнения. 1 "Кто дальше бросит". 2 "Не задень"
		№ 4	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	1 Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5м). 2 Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3 Ползание на четвереньках между предметами.
		№ 5*	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	1 Прыжки на правой и левой ноге попеременно на расстояние 5м. 2 Ползание по прямой, подталкивая мяч головой (расстояние 3-4м). 3 Прокатывание мяча (большого диаметра)
		№ 6**	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика ; в бросании снежков в цель.	Игровые упражнения. 1 "Метко в цель". 2 "Кто быстрее до снеговика". 3 "Пройдем по мосточку"
		№ 7**	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке, упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	1 Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах(двумя руками снизу), с расстояния 2,5м. 2 Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки (хват рук с боков). 3 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.
		№ 8*	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке, упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	1 Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах(двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. 2 Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп средний. 3 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове на голове.
		№ 9**	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух	Игровые упражнения. 1 "Метко в цель".

			ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	2 Игра " Смелые воробышки"
		№ 10	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	1 Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 2 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. 3 Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40см)
		№ 11*	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	1 Лазанье до верха гимнастической стенке боком, не пропуская реек. 2 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове на голове. 3 Прыжки на двух ногах между предметами на двух ногах с мешочком , зажатым между колен.
		№ 12**	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Игровые упражнения. 1 "По дорожке"
			январь	
		№ 13	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в перебрасывании мяча в кольцо.	1 Равновесие-ходьба и бег по наклонной доске(высота 40см, ширина 20см) 2 Прыжки на правой и левой ноге между кубиками(расстояние 5м). 3 Метание - броски мяча в шеренгах.
		№ 14*	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в перебрасывании мяча в кольцо	1 Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом. 2 Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40см) дистанция 4м. 3 Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2.5м.
		№ 15**	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	Игровые упражнения. 1 " Сбей кеглю"
		№ 16	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	1 Прыжки в длину с места(расстояние 40см) 2 Пролезание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. 3 Броски мяча вверх.
		№ 17*	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой	Прыжки в длину с места(расстояние 50см) 2 Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке. 3 Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу.

				двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5м.
		№ 18**	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить упражнения с бегом и метанием.	Игровые упражнения. 1 "Кто быстрее". 2 " Пробеги не задень"
		№ 19	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	1 Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди) , стоя в шеренгах, расстояние между детьми 3м. 2 Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3 Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.
		№ 20*	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	1 Перебрасывание мячей (диаметр 10-12см) друг другу и ловля их после отскока о пол. 2 Пролезание в обруч правым и левым боком ,не касаясь руками пола. 3 Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.
		№ 21**	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	Игровые упражнения. 1 " Пробеги не задень". 2 " Кто дальше бросит".
		№ 22	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	1 Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск , не пропуская реек. 2 Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3 Прыжки на двух ногах ,продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе (дистанция 6м). 4 Ведение мяча в прямом направлении.
		№ 23*	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	1 Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по рейке стенке спуск вниз. 2 Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. 3 Прыжки через шнуры(6-8 штук) на двух ногах без паузы; расстояние между шнурами 50см. 4 Ведение мяча до обозначенного места.
		№ 24**	Разучить повороты на лыжах(повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Игровые упражнения. 1 "По местам". 2 "с горки"
			февраль	
		№ 25	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в	1 Ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20см, высота30см), руки в стороны.

			сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	2 Прыжки через бруски (6-8 шт., высота до 10см) без паузы. 3 Бросание мячей в корзину с расстояния 2м двумя руками из-за головы.
		№ 26*	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	1 Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке. 2 Прыжки через бруски правым и левым боком. 3 Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).
		№ 27**	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	Игровые упражнения. 1 "Точный пас". 2 "По дорожке"
		№ 28	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазании под дугу и отбивание мяча о землю.	1 Прыжки в длину с места (расстояние 50см). 2 Отбивание мяча о пол одной рукой . продвигаясь вперед шагом(расстояние 6м). 3 Лазанье- подлезание под дугу (высота40см), не касаясь руками пола, в группировке.
		№ 29*	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазании под дугу и отбивание мяча о землю	1 Прыжки в длину с места (расстояние 60см). 2 Ползание на четвереньках между предметами. 3 Перебрасывание малого мяча двумя руками в шеренгах на дистанции 2м.
		№ 30**	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Игровые упражнения. 1 "Кто дальше". 2 "Кто быстрее"
		№ 31	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	1 Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2.5м. 2 Подлезание под палку (шнур) (высота 40см). 3 Перешагивание через шнур(высота 40см)
		№ 32*	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	1 Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 3.м 2 Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине " Проползи -не урони". 3 Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд(расстояние между предметами 30см.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50см друг от друга.
		№ 33**	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в	Игровые упражнения. 1 "Точно в круг".

			цель и на дальность.	2 " Кто дальше"
		№ 34	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	1 Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. 3 Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места(дистанция 6м). 4 Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант ,большого диаметра) на расстояние 8м.
		№ 35*	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	1 Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2 Ходьба по гимнастической скамейке ,руки за головой. 3 Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд(дистанция 4м). 4 Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой(правой и левой), мячи малого диаметра.
		№ 36**	Построение в шеренгу , перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий .	Игровые упражнения. 1 "Гонки санок". 2 " Не попадись". 3 "По мостику".
			март	
		№ 1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату(шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1 Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 2 Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40см один от другого). 3 Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.
		№ 2*	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату(шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1 Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. "Прыжки на двух ногах через мячи (5-бштук)., положенные в ряд. 3 Переброска мячей друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.
		№ 3**	Повторить игровые упражнения с бегом, упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Игровые упражнения. 1 "Пас точно на клюшку". 2 " Проведи не задень".
		№ 4	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании	1 Прыжки в высоту с разбега(высота 30см) с приземлением на мат. 2 Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой

			между предметами.	рукой, способом от плеча. 3 Ползание на четвереньках между предметами.
		№ 5*	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	1 Прыжки в высоту с разбега(высота 30см) с приземлением на мат. 2 Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3м). 3 Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5м. Выполняется шеренгами- "Кто быстрее доползет до кегли"
		№ 6**	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Игровые упражнения. 1 "Ловкие ребята". 2 " Кто быстрее".
		№ 7	Повторить ходьбу со сменной темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейкой в равновесии и прыжках.	1 Лазанье по гимнастической скамейке, на четвереньках. 2 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках. 3 Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3м.
		№ 8*	Повторить ходьбу со сменной темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейкой в равновесии и прыжках.	1 Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 2 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше. 3 Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.
		№ 9**	Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Игровые упражнения. 1 " Канатоходец" 2 "Удочка"
		№ 10	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	1 Лазанье под шнур боком , не касаясь его. 2 Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3м) 3 Равновесие-ходьба на носках между предметами, руки за головой.
		№ 11*	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	1 Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3м) способом от плеча. 2 Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. 3 Равновесие-ходьба с перешагиванием через предметы попеременно правой и левой ногой, руки произвольно.
		№ 12**	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	Игровые упражнения. 1 "Прокати -сбей". 2 "Пробеги не задень"

апрель				
		№ 13	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	1 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2 Прыжки через бруски(расстояние между брусками 50см). 3Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.
		№ 14*	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	1 Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2 Прыжки на двух ногах на расстояние 2м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет. 3 Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.
		№ 15**	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру сбегом "Ловишки-перебежки", эстафету с большим мячом.	Игровые упражнения. 1 "Ловишки-перебежки". 2 "Передача мяча в колонне"
		№ 16	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	1 Прыжки с короткой скакалкой на месте, вращая ее вперед. 2 Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3 Пролезание в обруч прямо и боком.
		№ 17*	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	1 Прыжки с короткой скакалкой на месте, продвигаясь вперед на расстояние 8-10м. 2 Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3м . 3 Пролезание в обруч.
		№ 18**	Упражнять детей в длительном беге , развивая выносливость ; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками ,с мячом.	Игровые упражнения. 1 "Пройди -не задень". 2 "Догони обруч". 3 "Перебрось и поймай"
		№ 19	Упражнять детей в колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	1 Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2.5 м одной рукой, способом от плеча. 2 Ползание по прямой, затем перелезание через скамейку. 3 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.
		№ 20*	Упражнять детей в колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	1 Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой). 2 Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3 Ползание по гимнастической

				скамейке на ладонях и ступнях("по-медвежь").
		№ 21**	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Игровые упражнения. 1 " Кто быстрее". 2 "Мяч в кругу".
		№ 22	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	1 Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз не пропуская реек. 2 Прыжки с короткой скакалкой на месте, продвигаясь вперед на расстояние 8-10м. 3 Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс.
		№ 23*	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	1 Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом , ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз не пропуская реек. 2 Прыжки- перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3-4м). 3 Ходьба на носках между предметами, руки на пояс.
		№ 24**	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Игровые упражнения. 1 Сбей кеглю". 2 "Пробеги не задень". 3 Игра "С кочки на кочку"
			май	
		№ 25	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	1 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через мячи ,разложенные на расстоянии двух шагов ребенка. 2 Прыжки на двух ногах , продвигаясь вперед (расстояние 4м) до флажка. 3 Броски мяча (диаметр 8-10см) о стену с расстояния 2м одной рукой, ловля мяча двумя руками.
		№ 26*	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	1 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше. 2 Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5м.
		№ 27**	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом(бадминтон)	Игровые упражнения. 1 "Проведи мяч". 2 "Пас друг другу". 3 "Отбей волан".
		№ 28	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	1 Прыжки в длину с разбега. 2 Перебрасывание мяча (диаметр 20см) друг другу двумя руками от груди. 3 Ползание по прямой на ладонях и ступнях("по-медвежь").
		№ 29*	Упражнять детей в ходьбе и беге в	1 Прыжки в длину с разбега.

			колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	2 Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1м. 3 Лазанье под дугу.
		№ 30**	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	Игровые упражнения. 1 "Прокати -не урони". 2 "Кто быстрее". 3 "Забрось в кольцо"
		№ 31	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	1 Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками. 2 Лазанье -пролезание в обруч правым и левым боком в группировке. 3 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше.
		№ 32*	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	1 Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками; броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2 Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах . 3 Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.
		№ 33**	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Игровые упражнения. 1 "Кто быстрее". 2 "Ловкие ребята"
		№ 34	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	1 Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков. 2 Равновесие-ходьба с перешагиванием через мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка. 3 Прыжки на двух ногах между кеглями.
		№ 35*	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	1 Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2 Ходьба с перешагиванием через бруски (высота брусков 10см). 3 Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5м)
		№ 36**	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; упражнения с мячом.	Игровые упражнения. 1 "Мяч водящему". 2 Эстафета с мячом "Передача мяча в колонне"

Подготовительная к школе группа

Дата план	Дата провед	№ занятия	Задачи	Основные виды движений
		№ 1	Диагностика Упражнять детей в беге в колонне по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре .Развивать точность движений при переброске мяча.	1 Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранить устойчивое равновесие. 2 Прыжки на двух ногах через шнуры (6-8 шнуров, расстояние между шнурами 40см). 3 Перебрасывание мяча(диаметр 20-25см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3м).
		№2*	Диагностика Упражнять детей в беге в колонне по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре .Развивать точность движений при переброске	1 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи (количество мячей зависит от длины скамейки), последовательно через каждый (два приставных шага, на третий перешагивание

			мяча.	через мяч). Голову и спину держать прямо ,в конце скамейки сойти, не прыгая .Руки на пояс. 2 Прыжки на двух ногах через мячи (5-6 шт.; расстояние между мячами 40см) 3 Перебрасывание мяча(диаметр 20-25см) друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (дистанция между детьми 3м)
		№ 3**	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Игровые упражнения. 1 " Ловкие ребята". 2 "Пингвины". 3 "Догони свою пару".
		№ 4	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	1 Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с разбега. 2 Перебрасывание мяча(диаметр 20-25см) друг другу двумя руками из-за головы (расстояние между детьми 4м.) 3 Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его.
		№ 5*	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	1 Прыжки на ногах между предметами, положенными в одну линию. Дистанция 6-8м;расстояние между предметами 0.5м. 2 Упражнение в переброске мяча стоя в шеренгах(стойка Ноги на ширине плеч, мяч внизу) Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу воспитателя. 3 Упражнение в ползании "крокодил"
		№ 6**	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами , в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Игровые упражнения. 1 "Быстро встань в колонну!". 2 "Прокати обруч"
		№ 7	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов ; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на Переползание по гимнастической скамейке.	1 Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2 Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3 Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по гимнастической скамейке поднимая прямую ногу-хлопнуть под коленом в ладоши, опуская- ногу- развести руки в стороны.
		№ 8*	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов ;	1 Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его

			развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на Переползание по гимнастической скамейке.	двумя руками. 2 Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях("по-медвежь"). 3 Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот в среднем темпе, затем пройти дальше.
		№ 9**	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передачи мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Игровые упражнения. ! "Быстро передай". 2 "Пройди не задень"
		№ 10	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях ; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Прыжки через шнуры.	1 Ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2 Ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3 Прыжки из обруча в обруч.
		№ 11	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях ; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Прыжки через шнуры.	1 Лазанье в обруч правым и левым боком сгруппировавшись в "комочек". 2Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы, положенные на расстоянии трех шагов ребенка. один от другого. 3. Прыжки через шнуры левым и правым боком.(расстояние между шнурами 0.5 м.
		№ 12**	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнять в прыжках и с мячом; разучить игру "Круговая лапта"	Игровые упражнения 1 "Прыжки по кругу". 2 "Проведи мяч". 3 "Круговая лапта"
			октябрь	
		№ 13	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в сторону; поднять руки и пройти дальше, Сойти со скамейки не прыгая. 2 Прыжки через шнуры левым и правым боком.(расстояние между шнурами 40см, 6-8 шнуров). 3 Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.
		№ 14*	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 2 Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед , используя взмах рук (длина шнура 3-4м). 3 Переброска мячей (большого или среднего диаметра)друг другу парами , стоя в шеренгах.

				Расстояние между детьми 2-2.5м.
		№ 15**	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить упражнения в прыжках.	Игровые упражнения. 1 "Перебрось- поймай". 2 "Не попадись".
		№ 16	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	1 Прыжки с высоты 40см на полусогнутые ноги на мат. 2 Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. 3 Ползание на ладонях и ступнях ("по-медвежьи")
		№ 17*	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом	1 Прыжки с высоты 40см с приземлением на полусогнутые ноги на мат. 2 Отбивание мяча одной рукой продвигаясь вперед., и забрасывание мяча в корзину двумя руками. 3 Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.
		№ 18**	Повторить бег в среднем темпе (продолжительностью до 1.5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	Игровые упражнения 1 "Кто самый меткий?" 2 "Перепрыгни -не задень"
		№ 19	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1 Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2 Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3 Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.
		№ 20*	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1 Ведение мяча между предметами(6-8 кубиков; расстояние между кубиками 1м) 2 Ползание на четвереньках по прямой , подталкивая вперед головой мяч. Дистанция 3-4м 3 Равновесие-ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову.
		№ 21**	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	Игровые упражнения 1 "Успей выбежать". 2 2Мяч водящему".
		№ 22	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	1 Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой (высота 50см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5м) 2 Прыжки на правой и левой ноге между предметами(5-6 штук; расстояние между предметами 0.5м) 3 Равновесие-ходьба по

				гимнастической скамейке , хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.
		№ 23*	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	1 Проползи -не урони" Ползание гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Голову не опускать, смотреть вперед. 2 Прыжки на правой и левой ноге между предметами. в конце прыгнуть в обруч. 3 Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.
		№ 24**	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе" упражнять в прыжках и переброске мяча.	Игровые упражнения 1 "Лягушки". 2 "Не попадись".
			ноябрь	
		№ 25	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	1 Равновесие-ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами: Пятки на полу, носки на канате , носки или середина стопы на канате. 2 Прыжки на двух ногах через шнуры(6-8шт.) подряд без паузы. 3 Эстафета: "Мяч водящему"
		№ 26*	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	1 Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову. 2 Прыжки на правой и левой ноге ,продвигаясь вперед вдоль каната. 3 "Попади в корзину".Броски мяча в корзину двумя руками-баскетбольный вариант.
		№ 27**	Закреплять навык ходьбы. перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Игровые упражнения 1 "Мяч о стенку". 2 "Будь ловким"
		№ 28	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на голове.	1 Прыжки через короткую скакалку. вращая ее вперед. 2 Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3 Броски мяча друг другу стоя в шеренгах(способ двумя руками из-за головы.)
		№ 29*	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на голове.	1 Прыжки через короткую скакалку. вращая ее вперед. 2 Ползание в прямом направлении на четвереньках , подталкивая мяч головой(вес мяча не более 1кг). 3 Передача мяча в шеренгах.
		№ 30**	Закрепить навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить	Игровые упражнения 1 Передача мяча по кругу в одну и другую сторону.

			игровые упражнения в прыжках и с мячом.	2 "Не задень"
		№ 31	Упражнять детей в ходьбе и беге "змейкой" между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.	1 Ведение мяча в прямом направлении (Баскетбольный вариант) и между предметами(5-6шт.;расстояние между предметами 2м) 2 Лазанье под дугу.(подойти присесть с группироваться пройти под дугой, не касаясь верхнего края. 3 Равновесие .Ходьба на носках, руки за головой между предметами, положенными в одну линию(6-8шт.)
		№ 32*	Упражнять детей в ходьбе и беге "змейкой" между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.	1 Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4м. 2 Ползание " по-медвежьи" на ладонях и ступнях в прямом направлении(дистанция 5м) затем подняться и хлопнуть а ладоши. 3 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.
		№ 33**	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Игровые упражнения с мячом.
		№ 34	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и в равновесие.	1 Лазание на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; по диагонали. 2 Прыжки на двух ногах через шнур справа и с лева попеременно энергично отталкиваясь от пола. 3 Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть , руки вперед, выпрямиться и пройти дальше. 4 Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его двумя руками после его отскока о пол.
		№ 35*	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и в равновесие.	1 Повторить лазание на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой и спуск вниз . 2 Равновесие -ходьба на носках по уменьшенной площади опоры(ширина 15-20см),руки на пояс. 3 Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант)
		№ 36**	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения ; упражнять в поворотах прыжком на месте;	Игровые упражнения 1 "Передай мяч". 2 "С кочки на кочку".

			повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	
			декабрь	
		№ 1	Упражнять детей в ходьбе с разным положением рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации(боком приставным шагом. с перешагиванием) Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1 Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы (3-4 мяча, расстояние между мячами три шага ребенка) 2 Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. 3 Бросание малого мяча вверх и ловля его двумя руками(по10-12 бросков подряд)
		№ 2*	Упражнять детей в ходьбе с разным положением рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации(боком приставным шагом. с перешагиванием) Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1 Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше. 2 Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах. И. п.- ноги на ширине плеч. Броски мяча двумя руками снизу, от груди ,из-за головы(в каждой серии по 12-12 бросков).(расстояние между детьми 2-2.5м) 3 Прыжки на левой и правой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед (попеременно то на одной ноге ,то на другой).
		№ 3**	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге(до 1.5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Игровые упражнения 1 "Пройди -не задень". 2 "Пас на ходу"
		№ 4	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, прыжках на левой и правой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	1 Прыжки на левой и правой ноге попеременно продвигаясь вперед (расстояние 6м). 2 Эстафета с мячом "Передача мяча в колонне". 3 Ползание по скамейке на ладонях и коленях.
		№ 5*	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, прыжках на левой и правой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	1 Прыжки на двух ногах между предметами: на двух ногах; на левой и правой ноге попеременно. 2 Прокатывание мяча между предметами (5-6 кубиков; расстояние между предметами 2м), подталкивая его двумя руками. не отпуская далеко от себя. 3 Ползание под шнур правым и левым боком в группировке(шнур натянут на высоте 50см от пола)
		№ 6**	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в	Игровые упражнения 1 "Пройди -не урони". 2 "Из кружка в кружок" 3 Игровые упражнения "Стой"

			прыжках, на внимание.	
		№ 7	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе. в равновесии.	1 Подбрасывание мяча верх правой и левой рукой и ловля его двумя руками. 2 Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. 3 Равновесие- ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.
		№ 8*	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе. в равновесии.	1 Перебрасывание мячей в парах(расстояние между детьми 1.5м) 2 Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами(5-6шт. расстояние между предметами 1м) 3 Прыжки со скамейки на мат .
		№ 9**	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить упражнения с мячом, в прыжках, на равновесие.	Игровые упражнения 1 "Пас на ходу". 2 "Кто быстрее". 3"Пройди- не урони".
		№ 10	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке " по-медвежьи"; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	1 Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2 Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3 Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен.
		№ 11*	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке " по-медвежьи"; повторить упражнения в прыжках и на равновесие	1 Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз не пропуская реек. 2 Равновесие- ходьба через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову. 3 Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед(дистанция 10м)
		№ 12**	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание "Точный пас"; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Игровые упражнения 1 "Точный пас". 2 "Кто дальше бросит?" 3 "По дорожке проскользни"
			январь	
		№ 13	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	1Равновесие- ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2 Прыжки на двух ногах через препятствие набивные мячи с энергичным взмахом рук. 3 Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной

				линии(дистанция 10м).
		№ 14*	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	1 Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. 2 Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи в шахматном порядке) 3 Прокатывание мяча между предметами (5-6 кубиков).
		№ 15**	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; Повторить игровые упражнения с прыжками скольжение по дорожке; провести подвижную игру "Два Мороза"	Игровые упражнения 1 "Кто быстрее". 2 "Проскользни -не упади"
		№ 16	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	1 Прыжки в длину с места (на мат). 2 "Поймай мяч". 3 Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча 1кг) Дистанция 5-6м.
		№ 17*	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	1 Прыжки в длину с места. 2 Бросание мяча (малый и средний диаметр о) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. 3 Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.
		№ 18**	Провести игровое упражнение " Снежная королева; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками "Веселые воробышки"	Игровые упражнения 1 "Кто дальше бросит?". 2 "Веселые воробышки"
		№ 19	Упражнять детей в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	1 Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его двумя руками (по 10 -12разподряд-3 раза) 2 Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики(расстояние между кубиками три шага ребенка). 3 Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края.
		№ 20*	Упражнять детей в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	1 Перебрасывание мячей друг другу (расстояние между шеренгами 3м). 2 Ползание на ладонях и коленях в Прямом направлении(дистанция 3м) 3 Равновесие -ходьба на носках, между предметами(5-6 шт. расстояние между предметами 0.5м)

		№ 21**	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание детей на санках.	Игровые упражнения 1 "Хоккеисты"
		№ 22	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	1 Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2 Равновесие- ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. 3 Прыжки через короткую скакалку различными способами.
		№ 23*	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках	1 Ползание на четвереньках между предметами, расположенными по двум сторонам зала(6-8 кубиков, расстояние между предметами 1м). 2 Равновесие- ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. 3 Прыжки на двух ногах из обруча в обруч(6-8 обручей лежат плотно друг к другу) без паузы.
		№ 24**	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру " По местам"	Игровые упражнения 1 "По ледяной дорожке". 2 "По местам". 3 "Поезд"
			февраль	
		№ 25	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1 Равновесие- ходьба гимнастической скамейке, перешагивая через предметы(4-5 шт. расстояние между предметами два шага ребенка). 2 Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3 Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).
		№ 26*	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1 Равновесие- ходьба по рейке гимнастической скамейки ,приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 2 Прыжки между предметами(кубики) на правой затем на левой ноге. 3 Играющие образуют круги по 4-5 человек. У одного из стоящих в кругу мяч (большой диаметр).По сигналу воспитателя водящий передает мяч вправо следующему игроку, тот передает мяч по кругу. Как только мяч окажется у водящего, тот передает мяч влево по кругу, а получив мяч поднимает его высоко над головой, Воспитатель объявляет команду победителя.
		№ 27**	Упражнять детей в ходьбе и беге с	Игровые упражнения

			дополнительным заданием по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание в прыжках.	1 "Точная подача". 2 "Попрыгунчики"
		№ 28	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком(чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч(или под дугу).	1 Прыжки подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2 Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди(баскетбольный вариант). 2 Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком.
		№ 29*	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком(чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч(или под дугу).	1 Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге , используя взмах рук. 2 Ползание на ладонях и коленях между предметами(кубики 5-6 шт.) 3 Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант).
		№ 30**	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий ; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Игровые упражнения 1 "Гонки санок". 2 "Пас на клюшку".
		№ 31	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге(по кругу), в метании мешочков лазании на гимнастическую стенку повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	1 Лазание на гимнастическую стенку. с переходом на другой пролет(на уровне четвертой рейки) 2 Равновесие- ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки. 3 "Попади в круг" Метание мешочков правой и левой рукой в обручи лежащие на полу на расстоянии 2-2.5 м от детей.
		№ 32*	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге(по кругу), в метании мешочков лазании на гимнастическую стенку повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	1 Лазание на гимнастическую стенку. с переходом на другой пролет. 2 Равновесие- ходьба гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, попеременно правой и левой ногой 3 Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.
		№ 33**	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий ; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Игровые упражнения 1 "Гонка санок" 2 "Загони шайбу"
		№ 34	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с выполнением заданий на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и в прыжках.	1 Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2 Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3 Прыжки из обруча в обруч , без паузы используя взмах рук.
		№ 35*	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с выполнением заданий на внимание, в ползании на четвереньках	1 Лазание на гимнастическую стенку. с переходом на другой пролет.

			между предметами; повторить упражнения на равновесие и в прыжках.	2 Равновесие- ходьба гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3 Эстафета с мячом передал - садись"
		№ 36**	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания "Найди свой цвет"; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	Игровые упражнения 1 "Не попадись".
			март	
		№ 1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задания в прыжках, эстафету с мячом.	1 Равновесие- ходьба гимнастической скамейке навстречу друг другу- на середине разойтись таким способом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. 2 Прыжки на двух ногах вперед способом ноги вместе , ноги врозь(дистанция 10м) 3 Эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге.
		№ 2*	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задания в прыжках, эстафету с мячом.	1 Равновесие- ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. 2 Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два на левой ноге) до линии финиша. 3 Эстафета с мячом. И. п. Стойка на коленях, сидя на пятках, передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и в другую сторону.
		№ 3**	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Игровые упражнения 1 "Мяч о стенку". Игра "Лягушки на болоте".
		№ 4	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.	1 Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2 Перебрасывание мяча через веревку двумя руками и ловля его после отскока о т пола. 3 Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться "в комочек")
		№ 5*	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.	1 прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам(длина шнура 3м) 2 Переброска мячей в парах(большой диаметр) способ по выбору детей. 3 Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке(на ладонях и ступнях), "по-медвежьи"
		№ 6**	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Игровые упражнения 1 Игра с бегом "Мы веселые ребята". 2 Игра "Охотники и утки". 3 Игра "Тихо -громко"

		№ 7	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	1 Метание мешочков в горизонтальную цель. 2 Ползание в прямом направлении на четвереньках (" Кто быстрее"). 3 Равновесие- ходьба гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют.
		№ 8*	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	1 Метание мешочков в горизонтальную цель. 2 Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 3 Равновесие- ходьба между предметами(6-8 шт.; расстояние между предметами 40см)" змейкой" с мешочком на голове.
		№ 9**	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками , с мячом.	Игровые упражнения 1 "Пас ногой". 2 "Ловкие зайчата"
		№ 10	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжках.	1 Лазанье на гимнастическую стенку. 2 Упражнять детей в ходьбе и беге, попеременно правой и левой ногой, руки за голову. 3 Прыжки на правой и левой ноге между предметами(кубики, кегли; расстояние между предметами 40см)
		№ 11 *	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжках	1 Лазанье под шнур правым и левым боком, не задевая шнур(высота от пола 40см) 2 Передача мяча- эстафета "Передача мяча в шеренгах" 3 Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.
		№ 12**	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Игровые упражнения 1 "Передача мяча в колонне" 2 "Салки -перебежки".
			апрель	
		№ 13	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	1 Равновесие- ходьба гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2 Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3 Переброска мячей в шеренгах.
		№ 14*	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	1 Ходьба по скамейке боком, с мешочком на голове; на середине присесть, руки вытянуть вперед, подняться не уронив мешочек, и пройти дальше. 2 Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3 Ползание на четвереньках - 2 Кто быстрее до кубика"
		№ 15**	Повторить игровое упражнение с	Игровые упражнения

			бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	1 2Перешагни -не задень". 2 "С кочки на кочку"
		№ 16	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	1 Прыжки в длину с разбега. 2 Броски мяча друг другу в парах. 3 Ползание на четвереньках "Кто быстрее до кубика."
		№ 17*	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	1 Прыжки в длину с разбега.(Энергичный разбег, приземление на две ноги. 2 Эстафета с мячом "Передал садись". 3 Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.
		№ 18**	Повторить игровое задание в ходьбе и беге; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Игровые упражнения. 1 "Пас ногой". 2 "Пингвины"
		№ 19	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары(колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	1 Метание мешочков на дальность-"Кто дальше бросит". 2 Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3 Ходьба боком приставным шагом, продвигаясь вперед("Кто быстрее до предмета")
		№ 20*	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары(колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии	1 Метание мешочков на дальность. 2 Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами(расстояние между предметами 1м). 3 Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей)
		№ 21**	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Игровые упражнения 1 "Пройди -не задень". 2 "Кто дальше бросит". 3" Пас ногой". 4" Поймай мяч".
		№ 22	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий ; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	1 Бросание мяча в шеренгах. 2 Прыжки в длину с разбега. 3 Равновесие- ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5-6 предметов; расстояние между предметами 40см)
		№ 23*	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий ; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	1Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-6 шнуров); (дети выполняют два прыжка перед шнуром, а на третий перепрыгивают. 2 Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный);И.п.ног- стойка на ширине плеч. 3 Игровое упражнение "Догони пару"
		№ 24**	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; игровые задания в прыжках ,с мячом.	Игровые упражнения Передача мяча в колонне.

май				
		№ 25	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p>	<p>1 Равновесие- ходьба гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной..В конце скамейки сойти , не прыгая. 2 Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь в перед(дистанция 10м). 3 Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.</p>
		№ 26*	<p>Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p>	<p>1 Равновесие- ходьба гимнастической скамейке навстречу друг другу- на середине разойтись таким способом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. 2 Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками, не прижимать мяч к груди. 3 Прыжки на двух ногах между предметами(" Кто быстрее")</p>
		№ 27**	<p>Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку" повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием.</p>	<p>Игровые упражнения 1 "Пас на ходу" 2 "Брось- поймай."</p>
		№ 28	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой движений, в прыжках в длину с места ; повторить упражнения с мячом.</p>	<p>1 Прыжки в длину с места 2 Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом(дистанция 6-10м). 3 Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча.</p>
		№ 29*	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой движений, в прыжках в длину с места ; повторить упражнения с мячом.</p>	<p>1 Прыжки в длину с разбега Разбег с 3-4 шагов, энергично отталкиваясь и приземление на полусогнутые ноги(на две ноги одновременно.) 2 Метание мешочков в вертикальную цель. 3 Равновесие-ходьба между предметами с мешочком на голове.</p>
		№ 30**	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий ;повторить упражнения с мячом , в прыжках.</p>	<p>Игровые упражнения 1 "Ловкие прыгуны". 2 "Проведи мяч". 3 "Пас друг другу".</p>
		№ 31	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному , по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.</p>	<p>1 Метание мешочков на дальность. 2 Равновесие- ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3 ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p>

		№ 32*	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному , по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	1 Метание мешочков на дальность правой и левой рукой-"Кто дальше бросит". 2 Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола в группировке- сложившись в"комочек". 3 Равновесие- ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.
		№ 33**	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.	Игровые упражнения 1 " Мяч водящему". 2 "Кто быстрее до кегли"
		№ 34	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку ; упражнять в сохранении при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	1 Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. 2 Равновесие- ходьба гимнастической скамейке, перешагивая через предметы(4-5 шт. расстояние между предметами два шага ребенка). 3 Прыжки на двух ногах между кеглями(5-6 шт.; расстояние между кеглями 40см), поставленными в две линии.
		№ 35*	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку ; упражнять в сохранении при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	1 Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках- " по-медвежьи" 2 Прыжки между предметами на правой и левой ноге. 3 Равновесие- ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове(предметы расставлены на расстоянии двух шагов ребенка.
		№ 36**	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом .	Игровые упражнения 1 "Кто быстрее" . 2 "Пас ногой". 3 Кто выше прыгнет"

Используемые материалы и литература:

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, Приказ Министерства просвещения от 25. 11. 2022 г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155
3. СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Основная образовательная программа ДО.
 - 1.Примерная образовательная программа дошкольного образования «Вдохновение» / под ред. И.Е. Федосовой. - Москва: Издательство «Национальное образование», 2015. - 368 с. - (Серия «Вдохновение»).
 - 2.Л.И.Пензулаева. «Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа» Москва 2010: «Мозака-синтез»
 - 3.Л.И.Пензулаева. «Физическая культура в детском саду. Средняя группа» Москва 2015: «Мозаика-синтез»

4. Л.И. Пензулаева. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа» Москва 2015: «Мозаика-синтез»
5. Л.И. Пензулаева. «Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа» Москва 2011: «Мозаика-синтез»
6. Г.Ю. Байкова. Физическое развитие. Волгоград. Издание 2015г
7. Л.И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет М.:МОЗАЙКА-СИНТЕЗ 2011
8. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 254 с.
9. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. Изд-во Скрипторий, 2009. 3. Журнал Сила и красота № 8 2002 г.
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
11. Рунова М.А. «Движение день за днем». Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет. Линка –пресс, Москва – 2007г.;
12. Л. Жукова «Занятия с тренажерами. старший дошкольный возраст» / Л. Жукова, Ю. Шершнева/. Дошкольное воспитание, № 1, 2007г.
13. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. Практическое Москва, Айрис – пресс. 2005 г.
14. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. Москва. АРКТИ. 2001 г.
15. Громова С.П. «Здоровый дошкольник» Калининград – 1997 г.
16. Козырева О.В. Оздоровительно – развивающие игры для дошкольников: пособие для дошкольников: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры ДОУ. – М.: Просвещение, 2007 г.
17. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж: ТЦ «Учитель». 2005 г.
18. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006г.