

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	с.3 -8
1.1. Пояснительная записка	с.3-5
1.2. Цели и задачи Программы	с.4-5
1.3. Планируемые результаты	с.6-8
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	с.8-71
2.1.Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях.	с.9-25
2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации программы	с.22-26
2.3. Возрастные особенности детей	с.26-33
2.4. Комплексно-тематическое планирование	с.33-71
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	с.71-77
3.1. Мониторинг	с.71
3.2. Оздоровительно-закаливающие процедуры	с.73
3.3 Предметно - пространственная образовательная среда	с.73-74
3.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников.	с.74-76
4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	с.77

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребёнка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности.

«Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности» - в этом заключается основная направленность программы. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы нашего дошкольного учреждения.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- творческая организация воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- уважительное отношение к результатам детского творчества;
- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении. От педагогического мастерства каждого воспитателя, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребенок, степень прочности приобретенных им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных образовательных учреждений совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

Данная рабочая программа реализует образовательную область «Физическое развитие» общеобразовательной программы детского сада №57 ОАО «РЖД» г. Смоленска. Учебная программа реализуется посредством примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Издательство «МОЗАИКА-СИНТЕЗ» М., 2014

Данная программа описывает педагогическую работу по образовательной области «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста (2 – 7 лет).

Основу рабочей программы составляют:

- методические рекомендации Л. И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду».
- примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности детского учреждения, возрастных особенностях детей. Она реализуется посредством основной общеобразовательной программы и в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 23. мая 2013г. № 28564
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013г. №1014)
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155).

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как:

- патриотизм;
- активная жизненная позиция;
- творческий подход в решении различных жизненных ситуаций;
- уважение к традиционным ценностям.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной (изобразительная, конструктивная и др.), музыкальной, чтения.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, всестороннее развитие психофизических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста .

Задачи: сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; обеспечение гармоничного физического развития; формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков; накопление и обогащение двигательного опыта; формирование правильной осанки; формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности; развитие

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

Принципы и подходы к формированию Программы.

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

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

В Программе учитываются следующие подходы:

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмов развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОО имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

1.3. Планируемые результаты освоения программы.

Целевые ориентиры.

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- ✓ ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- ✓ у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ✓ ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ✓ у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

К концу года дети 3 – 4 лет могут:

Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя; остановиться, присесть, повернуться.

Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, соблюдать темп бега в соответствии с указанием воспитателя.

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

Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

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

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.

Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

К концу года дети 4 – 5 лет могут:

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;

Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);

Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние 500 м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;

Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо и налево;

Ориентироваться в пространстве, находить правую и левую сторону;

Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;

Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

К концу года дети 5 – 6 лет могут:

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

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 скакалку.

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 7 – 8 метров, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.

Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задания

Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.

Кататься на самокате.

Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

К концу года дети 6 – 7 лет могут:

Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

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.

Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.

Перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренге после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Сохранять правильную осанку.

Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.

Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей, настольный теннис).

Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

Педагогическая диагностика (мониторинг) проводится 2 раза в год (начальная диагностика – 3-4 неделя сентября, итоговая диагностика – 3-4 неделя апреля).

Одежда дошкольников во время проведения обследования должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная - спортивные шорты, майка, спортивная обувь. Измерение физической подготовленности проводится инструктором по физическому воспитанию совместно с воспитателем. Все данные обследования заносятся в индивидуальную диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка.

Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос - нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки—хватать, держать, трогать; ноги—стоять, прыгать, бегать, ходить; голова—думать, запоминать; туловище — наклоняться и поворачиваться в разные стороны.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренний зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично, отталкиваясь двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Основные движения, подвижные игры, упражнения

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа.

Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему).

Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу.

Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте.

Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя.

Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием. Приучать к совместным играм небольшими группами. Поддерживать игры, в которых совершаются движения (ходьба, бег, бросание, катание).

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

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

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

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

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

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.

Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

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

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы;

полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической

стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под

ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжатые в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в

стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

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

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

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

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

Спортивные упражнения

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

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные игры

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы

При работе с детьми планируются формы организации образовательного процесса:

- ✓ Совместная образовательная деятельность тренировочного типа - направлена на развитие двигательных функциональных возможностей детей, включает многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства.
- ✓ Тематического характера - направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.
- ✓ Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

- ✓ Поточный способ. Дети поточно, друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
- ✓ Групповой способ. Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
- ✓ Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.
- ✓ Контрольно-проверочная совместная образовательная деятельность – целью является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.)

- Нетрадиционные формы работы:

Материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием: различными массажерами и массажными дорожками, мягкими модулями, гимнастическими наборами, фитнес-тренажеры и т.п. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно.

Выделяются следующие нетрадиционные занятия:

- Фитбол – гимнастика - это новая форма занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки. Она проводится на больших мячах. При этом мяч может использоваться как тренажер, как предмет и как утяжелитель. Гимнастика на мяче наиболее полно охватывает все сферы и аспекты использования мячей для оздоровления занимающихся. Фитбол- гимнастика используется для всех возрастных категорий.

- Степ – аэробика - комплекс упражнений на степ -платформе с чередованием поднятия и спусков на платформу под ритмичную музыку в сочетании с танцевальными движениями. Эффект от занятий: физическая нагрузка, тренировка дыхательной системы и сердца, развитие координации движений, улучшение психологического и эмоционального состояния. Степ-аэробика используется для старших и подготовительных групп (6-7 лет).

- Упражнения на детских спортивных тренажерах. Сюда относится развитие мышц рук, ног, других мышечных групп. Движение позволяет стимулировать кровообращение, улучшает работу мышц, повышается выносливость организма, идет формирование правильной осанки. Тренажеры для детей помогают построить правильный позвоночный столб.

- Стретчинг. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

Формы работы образовательного процесса

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю и длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.
	б) на улице	1 раз в неделю 15-20 мин.	1 раз в неделю 20-25 мин.	1 раз в неделю 25-30 мин.	1 раз в неделю 30-35 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 8-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-35 мин.
	в) физкульт-минутки (в середине статического занятия)	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	г) дыхательная гимнастика, точечный массаж (самомассаж)	ежедневно	ежедневно	ежедневно	Ежедневно
	г) бодрящая гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	д) фитнес-технологии	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
	е) Кружковая деятельность	-	-	-	1 раз в неделю
	ж) Лыжная подготовка			1 раз в год	1 раз в год
	Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30 мин.
б) физкультурный праздник		-	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин

	в) неделя здоровья	-	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

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

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

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. Дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

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

Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет органично вводить региональные и культурные компоненты, учитывать специфику ДО.

Одной теме следует уделять не менее одной недели. Оптимальный период —2-3 недели. Тема должна быть отражена в подборе материалов, находящихся в группе и центрах (уголках) развития.

В Программе дано комплексно-тематическое планирование для каждой возрастной группы (Приложение 1).

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

Реализация программы осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности:

- Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

- Самостоятельная деятельность детей

физическое развитие: самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.);

- Организованная образовательная деятельность

- образовательная деятельность: игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-тренировочные.

- образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности; контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек.

-Подвижные игры.

-Физкультминутки; динамические паузы, игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок.

-Ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

-Спортивные игры и упражнения.

-Спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья.

-Игровые беседы с элементами движений.

-Закаливающие процедуры.

-Рассматривание иллюстраций, изображений на ИКТ.

-Двигательная активность в течение дня.

-Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

-Различные виды образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, и другие).

2.3. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ

Особенности возраста детей 3-го года жизни (от 2 до 3 лет)

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление.

Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются соотносящие и орудийные действия.

Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели,

которая выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

В ходе совместной с взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации.

Количество понимаемых слов значительно возрастает. Совершенствуется регуляция поведения в результате обращения взрослых к ребенку, который начинает понимать не только инструкцию, но и рассказ взрослых.

Интенсивно развивается активная речь детей. К трем годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает примерно 1000-1500 слов.

К концу третьего года жизни речь становится средством общения ребенка со сверстниками. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование.

Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности.

В середине третьего года жизни появляются действия с предметами заместителями.

Появление собственно изобразительной деятельности обусловлено тем, что ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет. Типичным является изображение человека в виде «головонога» — окружности и отходящих от нее линий.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2-3 предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь.

Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К трем годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления становится наглядно-действенная. Ее особенность заключается в том, что возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. У детей появляются чувства гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом трех лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

Особенности возраста детей 4-го года жизни. (от 3 до 4 лет)

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими

предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В этом возрасте они только начинают формироваться. Графические образы бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет.

Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка. Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы.

Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу. - В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования прототипов — индивидуальных единиц восприятия — переходят к сенсорным эталонам — культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса — и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться, во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

Особенности возраста детей 5-го года жизни (от 4 до 5 лет)

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т.д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5-6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие,

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится внеситуативной.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится

познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

Особенности возраста детей 6-го года жизни (от 5 до 6 лет)

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства. Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематические изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют разные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной

деятельности.

Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования: от природного материала к художественному образу (в этом случае ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями); от художественного образа к природному материалу (в этом случае ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объекта в результате различных воздействий, представления о развитии. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесного и логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке,

передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Особенности возраста детей 7-го года жизни (от 6 до 7 лет)

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п.. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т.д.

Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном педагогическом подходе у детей формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по

степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений.

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

2.4 Комплексно-тематическое планирование

Младшая группа.

Сентябрь.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет

интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.

Ах, какое было лето!	Осень. Что нам осень принесла!	Осенний лес. Ягоды. Грибы.	Труд людей. Профессии.
<p>1.ОРУ</p> <p>2.Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором.</p> <p>Учить ходить между 2-мя линиями, сохраняя равновесие.</p> <p>П/И «Бегите ко мне»</p> <p>3.Логоритмика «Пруд»</p>	<p>1.ОРУ</p> <p>2.Учить: ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором.</p> <p>Подпрыгивать на 2-х ногах на месте.</p> <p>П/И «Догони меня»</p> <p>3.Логоритмика «Яблоки»</p>	<p>1.ОРУ</p> <p>2.Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами.</p> <p>Учить энергично, отталкивать мяч 2-мя руками.</p> <p>П/И «Собери ягоды»</p> <p>3.Логоритмика «По ягоды»</p>	<p>1.ОРУ</p> <p>2.Учить: ходить и бегать колонной по одному всей группой.</p> <p>Подлезать под шнур.</p> <p>П/И «Найди свой домик»</p> <p>3.Пальчиковая гимнастика «Молоток»</p>

Октябрь.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч 2мя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в д/с.

Осень. Сезонные изменения.	Мир природы. Перелетные птицы.	Мир природы. Дом. животные и их детеныши	Мир природы. Дом. птицы.
<p>1.ОРУ</p> <p>2.Учить:</p> <p>-ходить и бегать по кругу;</p> <p>-сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади.</p> <p>Упражнять в подпрыгивании на 2х ногах на месте.</p> <p>П/И«Солнышко и дождик»</p> <p>3.Логоритмика «Ветер»</p>	<p>1.ОРУ</p> <p>2.Учить:</p> <p>-во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал инструктора;</p> <p>-при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>Упражнять в прокатывании мячей.</p> <p>П/И «Села птичка на окошко»</p> <p>3.Считалочка «Птички»</p>	<p>1.ОРУ</p> <p>2.Учить</p> <p>-останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу инструктора;</p> <p>-подлезать под шнур.</p> <p>Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади.</p> <p>П/И«Воробушки и кот»</p> <p>3.Звуковое упр. «Кто как кричит?»</p>	<p>1.ОРУ</p> <p>2.Закреплять умение ходить и бегать по кругу.</p> <p>Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу.</p> <p>Упражнять в ползании на четвереньках.</p> <p>П/И «Курочка»</p> <p>3.Логоритмика «Гусь»</p>

Ноябрь.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по

ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.

Моя страна Россия.	Я и моя семья.	Творчество писателей.	День рождение д/с.
<p>1.ОРУ</p> <p>2.Упражнять в ходьбе и беге.</p> <p>Учить:</p> <p>-сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади;</p> <p>-мягко приземляться в прыжках.</p> <p>П/И «Поезд»</p> <p>3.Дых.упр.</p>	<p>1.ОРУ</p> <p>2.Упражнять:</p> <p>-в ходьбе колонной по одному;</p> <p>-в прыжках из обруча в обруч.</p> <p>Упражнять приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>Упражнять в прокатывании мяча.</p> <p>П/И «У медведя во бору»</p> <p>3.Пальчиковая гимн. «Моя семья»</p>	<p>1.ОРУ</p> <p>2.Упражнять:</p> <p>- в ходьбе колонной по одному;</p> <p>-ловить мяч, брошенный инструктором, и бросать его назад;</p> <p>-ползать на четвереньках.</p> <p>П/И «Бежать к флажку»</p> <p>3.Дых.упр.</p>	<p>1.ОРУ «Торт»</p> <p>2.Закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках.</p> <p>Упражнять:</p> <p>-в ходьбе по уменьшенной площади.</p> <p>П/И «Каравай»</p> <p>3.Дых.упр. «Задуй свечи»</p>

Декабрь.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физ.упр., проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непосредственной совместной игре.

Зима. Сезонные изменения.	Зима. Зимующие птицы.	Зима. Жизнь животных зимой.	Зимние забавы и развлечения.
<p>1.ОРУ</p> <p>2.Учить:</p> <p>-ходить и бегать враспынную, используя всю площадь зала;</p> <p>-сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках.</p> <p>Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги.</p> <p>П/И «Снег»</p> <p>3.Дых.упр.</p>	<p>1.ОРУ</p> <p>2.Учить:</p> <p>-ходить и бегать по кругу;</p> <p>-мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги.</p> <p>Упражнять в прокатывании мяча.</p> <p>П/И «Воробушки и автомобиль»</p> <p>3.Логоритмика «Воробей»</p>	<p>1.ОРУ</p> <p>2.Учить:</p> <p>-ходить и бегать враспынную;</p> <p>-катать мяч друг другу, выдерживая направление;</p> <p>-подползать под дугу.</p> <p>.П/И «Зайчик»</p> <p>3.Пальчиковая гимн. «Зайчики»</p>	<p>1.ОРУ</p> <p>2.Учить:</p> <p>-ходить и бегать по кругу;</p> <p>-подлезать под шнур, не касаясь руками;</p> <p>-сохраняя равновесие при ходьбе по доске.</p> <p>П/И «Дед мороз»</p> <p>3.Логоритмика «Мороз»</p>

«Снежинки»			
------------	--	--	--

Январь.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя темп бега в соответствии с указаниями инструктора, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.

В гостях у сказки.	Мой дом. Приглашаем в гости (посуда).	Что из чего и для чего (предметы дом. обихода).	Мой дом. Я здесь живу (мебель).
<p>1.ОРУ</p> <p>2.Познакомить: -с перестроением и ходьбой парами; -сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске. Упражнять в прыжках, продвигаясь вперед. П/И «Козлята»</p> <p>3.Логоритмика «Коза рогатая»</p>	<p>1.ОРУ</p> <p>2.Учить: -ходить и бегать врассыпную при спрыгивании; -мягкому приземлению на полусогнутые ноги; -прокатывать мяч вокруг предмета. П/И «Трамвай»</p> <p>3.Логоритмика «Посуда»</p>	<p>1.ОРУ</p> <p>2.Упражнять: -в ходьбе парами и бег врассыпную; -прокатывать мяч друг другу; -подлезать под дугу, не касаясь руками пола. П/И «Найди свой домик»</p> <p>3.Логоритмика «Тук-тук»</p>	<p>1.ОРУ</p> <p>2.Упражнять: -в ходьбе и беге с остановкой на сигнал инструктора; -подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Формировать правильную осанку при ходьбе по доске. П/И «Муши в кладовой»</p> <p>3.Пальчиковая гим. «Стул»</p>

Февраль.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на 2х ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физ.активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.

Я и мое здоровье (спорт, витамины)	Я и мое здоровье. Я расту (части тела, лица)	Моя страна. Защитники Отечества (военная техника).	Мир природы. Природа Крайнего севера.
<p>1.ОРУ</p> <p>2.Упражнять: -в ходьбе и беге врассыпную; -в прыжках из обруча в обруч. Учить ходить переменными шагами через шнур.</p>	<p>1.ОРУ</p> <p>2.Упражнять: -в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания; -в прокатывании мяча друг другу. Учить приземляться на полусогнутые</p>	<p>1.ОРУ</p> <p>2.Упражнять: -в ходьбе переменным шагом через шнур; -в беге врассыпную; -бросать мяч через шнур; Подлезать под</p>	<p>1.ОРУ</p> <p>2.Упражнять: -в ходьбе колонной по одному, выполняя задания; -в беге врассыпную; -пролезать в обруч, не касаясь руками пола;</p>

П/И «Старты» 3.Считалочка «Яблоко»	ноги при спрыгивании. П/И «Птички и птенчики» 3.Физминутка «Моем»	шнуром, не касаясь руками пола. П/И «Курочка хохлатка» 3.Ходьба «Солдаты»	-сохранять равновесие при ходьбе по доске. П/И «Ручейки и озера» 3.Логоритмика «Мороз»
--	--	---	--

Март.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями инструктора, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в п/и и физ.упр., согласовывать движения.

Я и моя семья. Наши мамы.	Комнатные растения.	Весна стучится к нам в окна.	Русский фольклор.
1.ОРУ 2.Учить: -ходить и бегать по кругу; -сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьш. площади; -мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед. П/И «Тише мама спит» 3.Пальчиковая гимн. «Моя семья»	1.ОРУ 2.Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную. Познакомить с прыжками в длину с места. Учить прокатывать мяч между предметами. П/И «Вейся веноч! Завивайся веноч» 3.Пальчиковая гимн. «Цветок»	1.ОРУ 2.Упражнять: -в ходьбе и беге по кругу; -в ползании по скамейке на ладонях и коленях. Учить бросать мяч о пол и ловить 2мя руками. П/И «Солнышко и дождик» 3.Физминутка «Солнце»	1.ОРУ 2.Упражнять: -в ходьбе парами; -в беге в рассыпную; -в ходьбе с перешагиванием через предметы. Учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу. П/И «Дедушка Сысой» 3.Потешка «Ай тари»

Апрель.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное инструктором направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить 2мя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству.

Весна.	Земля-наш общий дом. Космос.	Земля-наш общий дом. День земли.	Весной. Животный мир весной.
1.ОРУ 2.Упражнять:	1.ОРУ 2.Упражнять:	1.ОРУ 2.Упражнять:	1.ОРУ 2.Упражнять:

-в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; -сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; -в прыжках в длину с места. П/И «Курочка хохлатка» 3.Физминутка «Солнце»	-ходить колонной по одному; -бегать врассыпную; -в прыжках с места. <i>Продолжать</i> учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча об пол. П/И «Лохматый пес» 3.Дых.упр.	-ходить и бегать врассыпную; -бросать мяч вверх и ловить его 2мя руками; -ползать по доске. П/И «Мыши в кладовой» 3.Медленная ходьба.	-в ходьбе и беге колонной по одному; -влезать на лесенку; - в ходьбе по доске, формируя правильную осанку. П/И «Воробушки и автомобиль» 3.Физминутка «Лебедушка»
---	---	---	--

Май.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями инструктора, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его 2мя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физ.активности, в самостоятельной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.

Праздник весны и труда.	День победы.	Транспорт (светофор, зебра)	Неделя здоровья.
1.ОРУ 2.Упражнять: -ходить и бегать по кругу; -сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; -в перепрыгивании через шнур. П/И «Мыши в кладовой» 3.Физминутка «Водичка»	1.ОРУ 2.Упражнять: -ходить и бегать врассыпную; -в подбрасывании мяча; -в приземлении на носки, в прыжках в длину с места. П/И «Собачка Жучка» 3.Ходьба «Солдаты»	1.ОРУ 2.Учить подбрасывать мяч вверх и ловить его. <i>Упражнять:</i> -х. колонной по одному, выполняя задания по сигналу; -в беге врассыпную; -в ползании по скамейке на ладон. П/И «Светофор» 3.Физм«Мы едим»	1.ОРУ 2.Упражнять: -в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную; -в равновесии. <i>Закреплять</i> умение влезать на лесенку, не пропуская реек. П/И «Огуречек» 3.Дых.упр.

Средняя группа.

Сентябрь.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет ОВД и выполняет команды «вперед, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице.

Ах, какое было	Осень. Едет с поля	Осенний лес. Ягоды.	Труд людей.
----------------	--------------------	---------------------	-------------

лето!	урожай.	Грибы.	Профессии.
Х.в колонне по 1му, высоко поднимая колени. Б.врассыпную с высоким подниманием колен, перестроение в 3 колонны.			
<p>1.ОРУ б/предметов.</p> <p>2.-Ходьба и бег между 2мя линиями (1 3м., в 15см.).</p> <p>-Прыжки на 2х ногах с поворотом ←→вокруг обруча.</p> <p>-Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед до флажка.</p> <p>П/И «Найди себе пару»</p> <p>3.Логоритмика «Пруд»</p>	<p>1.ОРУ с флажками.</p> <p>2.-Подпрыгивание на месте на 2х ногах «Достань до предмета».</p> <p>-Прокатывание мячей др.др.,ст.на коленях.</p> <p>-Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.</p> <p>П/И «Пробеги тихо»</p> <p>3.Логоритмика «Яблоки»</p>	<p>1.ОРУ с мячом.</p> <p>2. -Прокатывание мячей др.др.,ст.на коленях.</p> <p>-Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>-Подбрасывание мяча вверх 2мя руками.</p> <p>-Подлезание под дугу поточно 2 колоннами.</p> <p>Прыжки на 2х ногах между кеглями.</p> <p>П/И «Собери ягоды»</p> <p>3.Логоритмика «По ягоды»</p>	<p>1.ОРУ с обручем.</p> <p>2. -Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>-Ходьба по ребристой доске, р.на поясе.</p> <p>-Ходьба по скамейке перешагивая ч/з кубики р.на пояс.</p> <p>-Игровое упр.с прыжками.</p> <p>П/И «Продавец»</p> <p>3.Физминутка «Маляр»</p>

Октябрь.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движений, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упр. при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет игровые и танцевальные движения.

Осень. Сезонные изменения.	Мир природы. Перелетные птицы.	Мир природы. Дом. животные и их детеныши	Мир природы. Дом. птицы.
Х.и б. в колонне с изменением направления; б.между предметами; х.с перешагиванием через бруски; х.врассыпную, с перешагиванием ч/з шнуры на пятка.			
<p>1.ОРУ б/предметов.</p> <p>2.-Х.по гимн.скамейке, на середине присесть.</p> <p>-Прыжки на 2х ногах до предмета.</p> <p>-Х.по гимн.скамейке с мешочком на голове.</p> <p>-Прыжки на 2х ногах до шнура, перепрыгнуть и</p>	<p>1.ОРУ со скакалкой.</p> <p>2.-Прыжки на 2х ногах из обруча в обруч.</p> <p>-Прокатывание мяча др.др.,и.п. ст. на коленях.</p> <p>-Прокатывание мяча по мостику 2мя руками перед собой.</p> <p>П/И «Села птичка на окошко»</p>	<p>1.ОРУ с кубиками.</p> <p>2.-Подбрасывание мяча вверх 2мя руками.</p> <p>-Подлезание под дуги.</p> <p>-Х.по доске с перешагиванием ч/з кубики.</p> <p>-Прыжки на 2х ногах между мячами, положенными в 2</p>	<p>1.ОРУ с султанчиками.</p> <p>2. -Подлезание под шнур 40см., с мячом в руках.</p> <p>- Прокатывание мяча по дорожке.</p> <p>-Х.по скамейке с перешагиванием ч/з кубики.</p> <p>-Игровое упр. «Кто быстрее»прыжки на</p>

пойти дальше. П/И «Солнышко и дождик» 3.Логоритмика «Ветер»	3.Считалочка «Птичка»	линии. П/И «Воробушки и Кот» 3.Звуковое упр. «Кто как кричит?»	2х ногах с продвижением вперед, фронтально. П/И «Лиса в курятнике» 3.Логоритмика «Гусь»
---	-----------------------	--	---

Ноябрь.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на 2х ногах с продвижением вперед и ч/з препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды вперед, назад, кругом при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.

Моя страна Россия.	Я и моя семья.	Творчество писателей.	День рождение д/с.
Х.и б. по кругу, б.между предметами, на носках в чередовании с х., с изменением направления движения, высоко поднимая колени; б.врассыпную, с остановкой на сигнал.			
1.ОРУ б/предметов. 2-Прыжки на 2х ногах ч/з шнур. -Пребрасывание мячей 2мя руками снизу, из-за головы 1,5м. -Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед, перепрыгивая ч/з шнур. П/И «Самолеты» 3.Физминутка «Самолет»	1.ОРУ со скакалкой. 2.-Х.по гимн. скамейке, перешагивая ч/з кубики; с поворотом на середине. -Ползание по гимн. скамейке на животе. -Прыжки на 2х ногах до кубика 3м. П/И «Цветные автомобили» 3.Пальчиковая гимн. «Моя семья»	1.ОРУ с кубиками. 2. -Х. по шнур приставляя пятку одной ноги к носку другой, р.на пояс; по кругу -Прыжки ч/з бруски. -Прокатывание мяча между предметами, поставленными в 1 линию. П/И «Совушка» 3.Дых.упр.	1.ОРУ с султанчиками. 2. -Х.по гимн. скамейке с мешочком на голове, р.на поясе. -Пребрасывание мяча вверх и ловля его 2мя руками. -Игра «Переправься ч/з болото», «Сбей кеглю». П/И «Каравай» 3.Дых.упр. «Задуй свечи»

Декабрь.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет техникой выполнения дых.упр. по методике А.Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет удерживать дыхание во время выполнения х. и б. на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.

Зима. Сезонные изменения.	Зима. Зимующие птицы.	Зима. Жизнь животных зимой.	Зимние забавы и развлечения.
Х.и б. в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, мж.предметами поставленными врассыпную, по гимн.скамейке. Х.с поворотами на углах, со сменой ведущего. Б.врасыпную с нахождением своего места в колонне.			
1. <i>ОРУ</i> б/предметов. 2.-Прыжки со скамейке 20см. -Прокатывание мячей между предметами. -Х.и б.по ограниченной площади опоры 20см. П/И «Снег» 3.Дых.упр. «Снежинки»	1. <i>ОРУ</i> со скакалкой. 2.-Перебрасывание мячей др.др. 2мя руками снизу. -Ползание на четвереньках по гимна.скамейке. -Х.с перешагиванием ч/з 5-6 предметов. П/И «Воробушки и автомобиль» 3.Логоритмика «Воробей»	1. <i>ОРУ</i> с кубиками. 2.-Ползание по наклонной доске на четвереньках. -Х.по скамейке на середине присед хлопок руками. -Прыжки на 2х ногах из обруча в обруч. П/И «Зайчик» 3.Пальчиковая гимна. «Зайчики»	1. <i>ОРУ</i> с султанчиками. 2. -Х.по скамейке на середине поворот кругом. -Перепрыгив. ч/з кубики на 2х ногах. -Х.с перешагиванием ч/з рейки лестницы высотой 25см. от пола. -Перебрасывание мяча др.др.стоя в шеренгах снизу. П/И «Дед мороз» 3.Логоритмика «Мороз»

Январь.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время х.и б. со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие дистанция и умеет ее соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказывать о пользе х.по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учетом характера музыки, проявляет интерес к участию в муз.играх.

В гостях у сказки.	Мой дом. Приглашаем в гости (посуда).	Что из чего и для чего (предметы дом.обихода).	Мой дом. Я здесь живу (мебель).
Х.в колонне по одному, мж. предметами на носках. Б. мж. предметами, врассыпную с нахождением места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.			

<p>1.ОРУ б/предметов. 2-Отбивание мяча 1 рукой о пол 4-5р., ловля 2мя руками. -Передача мячей до.др. снизу. -Прыжки на 2х ногах (н.вр.,н.вм.) вдоль каната поточно. -Х.на носках мж.кеглями, поставленными в 1ряд. П/И «Козлята» 3.Физминутка «Коза и козленок»</p>	<p>1.ОРУ с косичкой. 2.-Отбивание мяча о пол 10-12р. -Ползание по скамейке на высоких четвереньках. -Прыжки на 2х ногах вдоль шнура, перепрыгивая ч/з него слева и справа 2-3р. П/И «Самолеты» 3.Логоритмика «Посуда»</p>	<p>1.ОРУ с обручем. 2.-Подлезание под шнур боком, не касаясь пола. -Х.мж.предметами Высоко поднимая колени. -Х.по скамейке на середине присед. -Прыжки в высоту с места «Достань до предмета». П/И «Цветные автомобили» 3.Пальчиковая гимн. «Замок»</p>	<p>1.ОРУ б/предметов. 2.-Х.по скамейке на середине кругом. -Перешагивание ч/з кубики. Х.с перешагиванием ч/з рейки лестницы выс.25см. -Передача мячей др.др. снизу. П/И «Котята и щенята» 3.Пальчиковая гимн. «Стул»</p>
---	---	---	--

Февраль.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеет соблюдать правила безопасности во время х.и б.с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая ч/з шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила п/и.

Я и мое здоровье (спорт, витамины)	Я и мое здоровье. Я расту (части тела, лица)	Моя страна. Защитники Отечества (военная техника).	Мир природы. Природа Крайнего севера.
Х.в колонне по 1му, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Х.и б. мж.мячами. Б.врассыпную с остановкой, перестроение в звенья.			
<p>1.ОРУ б/предметов. 2-Прыжки на 2х ногах из обруча в обруч. -Прокатывание мяча мж.предметами. Прыжки ч/з короткие шнуры 6-8шт. -Х.по скамейке на носках (бег со прыгиванием). П/И «Старты» 3.Считалочка «Яблоко»</p>	<p>1.ОРУ с мячом. 2.-Перебрасывание мяча др.др. 2мя руками из-за головы. -Метание мешочков в вертикальную цель. -Ползание по скамейке на четвереньках. П/И «Перелет птиц» 3.Физминутка «Моем»</p>	<p>1.ОРУ с гантелями. 2.-Ползание по наклонной доске на четвереньках. -Х.с перешагиванием ч/з мячи, высоко поднимая колени. Х.с перешагиванием ч/з рейки лестницы 25см. -Прыжки на правой и левой ноге до кубика. 2м. П/И «Кролики в огороде» 3. «Прокати танк»</p>	<p>1.ОРУ б/предметов. 2.-Х.и б. по наклонной доске. -«перепрыгни ч/з ручеек». -«Пробеги по мостику». -Прыжки на 2х ногах их обруча в обруч. П/И «Ручейки и озера» 3.Логоритмика «Мороз»</p>

Март.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога, планировать последовательность действий и распределять роли в игре.

Я и моя семья. Наши мамы.	Комнатные растения.	Весна стучится к нам в окна.	Русский фольклор.
Х.в колонне по 1му; на носках, пятках, подскоком, в рассыпную. Х.и б.парами «Лошадки» по кругу; с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонне по 3.			
1.ОРУ с обручем. 2-Прыжки в длину с места. -Перебрасывание мешочков ч/з шнур. -Передача мяча ч/з шнур 2мя руками из-за головы 2м. и ловля после отскока парами. -Прокатывание мяча др.др. сед н.вр. П/И «Тише мама спит» 3.Пальчиковая гимн. «Я пеку»	1.ОРУ с малым мячом. 2.-Прокатывание мяча мж.кеглями, поставленными в ряд 1м. -Ползание по скамейке на животе. -Прокатывание мячей мж.предметами. -Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. П/И «Цветочки» 3.Пальчиковая гимн. «Цветок»	1.ОРУ с флажками. 2.-Лазание по наклонной лестнице. -Х.по скамейке на носках, р.в стороны; ч/з предметы. -Перешагивание и прыжки ч/з шнуры 6-8 положенные в 1 линию. -Лазание по гимн.стенке с продвижением вправо, спуск вниз. П/И «Солнышко и дождик» 3.Физминутка «Солнце»	1.ОРУ с лентами. 2.-Х.и б.по наклонной доске. -Перешагивание ч/з мячи. -Х.по скамейке боком, на середине перешагивая ч/з мяч. -Прыжки на 2х ногах ч/з кубики. П/И «Дедушка Сысой» 3.Потешка «Ай тари»

Апрель.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий дальше, ближе; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды направо, налево, кругом; владеет техникой выполнения дых.упр.; умеет выполнять упр.ритмической гимн.под счет и определенное количество раз.

Весна.	Земля-наш общий дом. Космос.	Земля-наш общий дом. День земли.	Весной. Животный мир весной.
Х.и б.: по кругу, взявшись за руки; в рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три колонны, в рассыпную мж.предметами, не задевая их.			
1.ОРУ с обручем. 2-Прыжки в длину с места. -Метание мешочков в горизонтальную цель. -Метание мячей в вертикальную цель.	1.ОРУ с малым мячом. 2.-Метание мешочков на дальность. -Ползание по скамейке на выс.четвер.	1.ОРУ с флажками. 2.-Х.по скамейке с перешагиванием ч/з кубики. -Прыжки на 2х ногах из обруча в обруч. -Х.по скамейке приставным шагом,	1.ОРУ с лентами. 2.-Х.по наклонной доске. -Прыжки в длину с места. -Передача мячей др.др. -Прокатывание мяча

-Отбивание мяча о пол 1рукой несколько раз. П/И «Совушка» 3.Физминутка «Солнце»	-Прыжки на 2х ногах до флажках мж.предметами. поставленными в 1ряд. П/И «Космонавты» 3.Дых.упр.	на середине присед. П/И «Выше ноги от земли» 3.Медленная ходьба.	вокруг кегли 2мя руками. П/И «Хитрый кот» 3.Физминутка «Лебедушка»
---	---	--	--

Май.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет навыками лазания по скамейке, соблюдая правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счета до 5 прыжков ч/з скамейку; ч/з скакалку; планирует действия команды в игре, соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде.

Праздник весны и труда.	День победы.	Транспорт (светофор, зебра)	Неделя здоровья.
Х.и б.: со сменой ведущего; мж. предметами; высоко поднимая колени; в полуприседе; бег «Лошадка».			
1.ОРУ с кубиками. 2-Прыжки ч/з скакалку на 2х ногах на месте. -Передача мяча 2мя руками снизу др.др. -Метание правой левой рукой на дальность. П/И «Котята и щенята» 3.Физминутка «Водичка»	1.ОРУ с обручем. 2.-Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. -Ползание на животе по скамейке. -Прыжки ч/з скакалку. П/И «Зайцы и волк» 3. «Прокати танк»	1.ОРУ с г.палкой. 2.-Х.по на носках, р.за головой, на середине присед. -Прыжки на 2х ногах мж. предметами. -Лазание по гимн. стенке. П/И «Светофор» 3.Физминутка «Мы едем»	1.ОРУ б/предметов. 2.-Прыжки на 2х ногах ч/з шнуры. -Х.по скамейке боком. -Передача мяча др.др.снизу, ловля после отскока. П/И «У медведя во бору» 3.Логоритмика «Мы спортсмены»

Старшая группа

Сентябрь.

Первая неделя 1-2 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упр. ритмическая гимнастика под музыку.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Закл. часть занятия
Как я провел лето.	Х.и б.по 1му, на носках, пятках, врассыпную, мж.предметами по сигналу, перестроение в 3колонны, б.до 1мин.с высоким подниманием коленей.	ОРУ б/предметов. -Х.с перешагиванием ч/з кубики, мячи. -Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед, змейкой мж.предметами. -Передача мячей 2мя руками снизу, после удара об пол подбрасывать вверх. -Ползание на 4х. П/И «Удочка»	Физминутка «Пруд»

Сентябрь.

Вторая неделя 3-4 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.и б.по 1му, на носках, пятках, врассыпную, мж.предметами по сигналу, перестроение в 3колонны, подпрыгивание на 2х ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по скамейке, передача мяча др.др.); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или шкаф, пользуется предметами санитарии и гигиены (мыло, расческа, полотенце); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упр.ритм.гимн. под музыку.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Закл. часть занятия
Осень. Едет с поля урожай.	Х.и б.по 1му, на носках, пятках, врассыпную, мж. предметами по сигналу, перестроение в 3колонны, б.до 1мин.с высоким подниманием коленей.	ОРУ с малым мячом. -Подпрыгивание на 2х ногах «Достань до предмета». -Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. -Ползание по скамейке на предплечьях. -Х.по канату, боком, руки на поясе, с мешочком на голове. -Передача мяча др.др.из-за головы. П/И «Сбор картофеля»	Логоритмика «Огород»

Сентябрь.

Третья неделя 5-6 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание в обруч, перешагивание ч/з бруски, прыжков на 2х ногах с мешочками мж.коленями); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого аккуратно одеваться, проверяет все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при х.,; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической

гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упр.ритм.гимн. под музыку и чтение стихотворений.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Закл. часть занятия
Осенний лес. Ягоды. Грибы.	Х.и б.по 1му, на носках, пятках, врассыпную, мж.предметами по сигналу, перестроение в 3колонны, б.до 1мин.с высоким подниманием коленей.	ОРУ с малым мячом. -Пролезание в обруч боком, прямо. -Перешагивание ч/з бруски с мешочком на голове. -Х.по скамейке с мешочком на голове. -Прыжки на 2х ногах с мешочком мж.коленями и х. «Пингвин». П/И «Мы веселые ребята»	Физминутка «Гриб»

Сентябрь.

Четвертая неделя 7-8 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х., б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры ; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упр.ритм.гимн. под музыку и чтение стихотворений.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Закл. часть занятия
Труд людей. Профессии.	Х.и б.по 1му, на носках, пятках, врассыпную, мж.предметами по сигналу, перестроение в 3колонны, б.до 1мин.с высоким подниманием коленей.	ОРУ б/предмета. Игровые задания -Быстро в колонну. -Пингвин. -Не промахнись (кегли, мешки). -По мостику с мешоч.на голове. -Мяч о стенку. -Поймай мяч «Собачка». -Достань до колокольчика. П/И «Ловишка с ленточкой»	Логоритмика «Дворник»

Октябрь.

Первая неделя 1-2 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х., б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры ; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упр.ритм.гимн. под музыку.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Закл. часть занятия
Осень. Сезонные изменения.	Перестроение в колонне по 1му и по 2, х.и б. врассыпную, б.до 1 мин.с перешагиванием ч/з бруски; х., по сигналу поворот в др.сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.	ОРУ б/предмета. -Х.по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. -Прыжки на 2х ногах ч/з шнуры, прямо, боком. -Броски мяча 2мя руками от груди, передача др.др.из-за головы. -Х.по скамейке, на середине присед. П/И «Удочка»	Физминутка «Ветер»

Октябрь.

Вторая неделя 3-4 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки со скамейке, ползание на четвереньках мж.предметами, метание мяча в цель); самостоятельно и при помощи выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упр.ритм.гимн. под музыку.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Закл. часть занятия
Мир природы. Перелетные птицы.	Х.и б.по 1му, на носках, пятках, врассыпную, мж.предметами по сигналу, перестроение в 3колонны, б.до 1мин.с высоким подниманием коленей.	ОРУ б/предмета. -Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. -Переползание ч/з препятствие. -Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. -Ползание на4 мж.предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола. П/И «Перелет птиц»	Считалочка «Птички»

Октябрь.

Третья неделя 5-6 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах ч/з препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Закл. часть занятия
Мир природы. Дом.животные и их детеныши	Перестроение в колонну по 1му и по 2, х.и б.врассыпную, б.до 1 мин.с перешагиванием ч/з бруски; х., по сигналу поворот в др.сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.	ОРУ б/предмета. -Пролезание ч/з 3 обруча прямо, правым и левым боком. -Прыжки на 2х ногах ч/з препятствие 20см., с 3го шага на препятствие. -Перелезание с преодолением препятствия. -Х.по скамейке на середине поворот, присед, перешагивание ч/з мяч. П/И «Мы веселые ребята»	Логоритмика «Свинка»

Октябрь.

Четвертая неделя 7-8 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х., б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упр.и п/и; проявляет активность при участии в п/и, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр .ритм.гимн.и п/и.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Закл. часть занятия
Мир природы. Дом.птицы.	Перестроение в колонну по 1му и по 2, х.и б.врассыпную, б.до 1 мин.с перешагиванием ч/з бруски; х., по сигналу поворот в др.сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.	ОРУ б/предмета. Игровые задания: -Попади в корзину. -Проползи, не задень. -Не упади в ручей. -На одной ножке по дорожке. -Ловкие ребята (с мячом). -Перешагни, не задень. П/И «Гуси, гуси...»	Логоритмика «Гусь»

Ноябрь.

Первая неделя 1-2 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, х.с высоким подниманием коленей, б.врассыпную, ведение мяча, ползание по скамейке); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдать порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), при выполнении упр.ритм.гимн.под музыку.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Закл. часть занятия
Моя страна Россия.	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, х.с высоким подниманием коленей, б.врассыпную, мж.кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по 2 и по 3.	ОРУ с малым мячом. -Ползание по скамейке на животе. -Ведение мяча с продвижением вперед. -Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. -Ползание по скамейке с опорой на предплечье и колени. П/И «Выше ноги от земли»	Игровое задание «Путешествие по России»

Ноябрь.

Вторая неделя 3-4 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (подпрыгивание на 2х ногах, подбрасывание мяча вверх, х.по канату, передача мяча др.др.); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (аккуратно одевается и раздевается; соблюдать порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), при выполнении упр.ритм.гимн.под музыку.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Закл. часть занятия
Я и моя семья.	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, х.с высоким подниманием коленей, б.врассыпную, мж.кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по 2 и по 3.	ОРУ с обручем. -Подпрыгивание на 2х ногах «Достань до предмета». -Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. -Ползание по скамейке на четвереньках. -Х.по канату боком, р.на поясе, мешочек на голове. -Передача мяча др.др.из-за головы. П/И «Удочка»	Пальчиковая гимн. «Моя семья»

Ноябрь.

Третья неделя 5-6 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки, игры в волейбол, перестроение в шеренгу, колонну); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (аккуратно одевается и раздевается; соблюдать порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), при выполнении упр.ритм.гимн.под музыку.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Закл. часть занятия
Творчество писателей.	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, х.с высоким подниманием коленей, б.врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по 2 и по 3.	ОРУ с обручем. -Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь пола. -Х.по скамейке с мешочком на голове, р.на поясе. -Прыжки на правой и левой ногой между предметами. -Игра «Волейбол» (2мя мячами). П/И «Ровным кругом»	Дых.упр.

Ноябрь.

Четвертая неделя 7-8 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдать порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные и литературные произведения, сопровождающие выполнение упр. ритм.гимн.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
Неделя здоровья	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, х.с высоким подниманием коленей, б.врассыпную, мж. кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по 2 и по 3.	ОРУ на скамейке. Игровые задания: -Брось и поймай. -Высоко и далеко. -Ловкие ребята (прыжки ч/з препятствие и на возвышение). П/И с элементами соревнований	Сюрпризный момент

Декабрь.

Первая неделя 1-2 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдать порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), при выполнении упр. ритм.гимн.под музыку.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
Зима. Сезонные изменения.	Б.и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в др.сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Х.в полуприседе, широким шагом.	ОРУ с гимнастической палкой. -Х.по наклонной доске, закрепленной на стенке, спуск по гимн.стенке. -Х.по наклонной доске боком. -Перешагивание ч/з бруски, шнур, справа и слева от него. -Передача мяча из-за головы, ст.на коленях. П/И «Два Мороза»	Физминутка «Снег»

Декабрь.

Вторая неделя 3-4 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., по одному, на носках, пятках, враспынную, мж. предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, подпрыгивание на 2х ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по скамейке, передача мяча др.др.); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (при раздевании складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или шкаф), знает предметы санитарии и гигиены; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), при выполнении упр.ритм.гимн.под музыку.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
Зима. Зимующие птицы.	Б.и х.мж.предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в др.сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Х.в полуприседе, широким шагом.	ОРУ с гимн.палкой. -Передача мяча 2мя руками вверх и ловля после хлопка. -Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. -Ползание по скамейке на животе. -Х.по скамейке с мешочком на голове. П/И «Охотники и утки»	Логоритмика «Воробей»

Декабрь.

Третья неделя 5-6 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазание разными способами, передача мяча др.др., х.по скамейке); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого аккуратно одеваться, проверяет все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида, следит за осанкой при х.; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
Зима. Жизнь животных зимой.	Б.и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в др.сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Х.в полуприседе, широким шагом.	ОРУ с гимн. палкой. -Лазание по гимн.стенке до верха. -Х.по скамейке боком с мешочком на голове. -Ползание по скамейке с мешочком на спине. -Передача мяча др.др.снизу с хлопком перед ловлей. П/И «Хитрая лиса»	Пальчиковая гимн. «Зайчики»

Декабрь.

Четвертая неделя 7-8 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), при выполнении упр.ритм.гимн.под музыку и чтение стихотворений.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
Зимние забавы и развлечения.	Б.и х.мж.предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в др.сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Х.в полуприседе, широким шагом.	ОРУ с гимн.палкой. Игровые задания: -Прыжки мж.предметами. -Прокатывание и подбрасывание мяча в разных и.п. -Ловкие обезьянки (лазание). -Акробаты в цирке. -Догони пару. -Бросание мяча о стенку. П/И «Дед Мороз»	Физминутка «Мороз»

Январь.

Первая неделя 1-2 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
В гостях у сказки.	Х.и б.мж.кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием ч/з набивные мячи. Х.с выполнением заданий. Б.врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.	ОРУ с кубиком. -Х.по наклонной доске. -Прыжки на правой, левой ноге мж.кубиками. -Забрасывание мяча в корзину. -Передача мяча др.др.от груди. П/И «Вини пух и пчелы»	Логоритмика «Теремок»

Январь.

Вторая неделя 3-4 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ползание под дугами, пролезание в обруч, х.с перешагиванием ч/з набивными мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
Мой дом. Приглашаем в гости (посуда).	Х.и б.мж.кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием ч/з набивные мячи. Х.с выполнением заданий. Б.врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.	ОРУ с косичкой. -Прыжки в длину с места. -Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. -Передача мяча др.др.от груди. -Пролезание в обруч боком. -Х.с перешагиванием ч/з набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. П/И «Совушка»	Физминутка «Посуда»

Январь.

Третья неделя 5-6 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазание, х., прыжки, ведение мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры (аккуратно одевается, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следит за осанкой при х.); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
Что из чего и для чего (предметы дом.обихода).	Х.и б.мж.кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием ч/з набивные мячи. Х.с выполнением заданий. Б.врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.	ОРУ с малым мячом. -Лазание по гимн.стенке одноименным способом. -Х.по скамейке «Лилипутами». -Прыжки ч/з шнур-н.вр., н.вм. -Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо. П/И «Хитрая лиса»	Логоритмика «Пила»

Январь.

Четвертая неделя 7-8 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и чтение стихотворений.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
Мой дом. Я здесь живу (мебель).	Х.и б.мж.кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием ч/з набивные мячи. Х.с выполнением заданий. Б.врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.	ОРУ с малым мячом. Игровые задания: -Волейбол ч/з сетку. -Передача мяча др.др. -Х.по скамейке, отбивая мяч о пол. -Мой веселый звонкий мяч. -Точный бросок. П/И «Пожарные на учениях»	Пальчиковая гимн. «Стул»

Февраль.

Первая неделя 1-2 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упр.ритм.гимн. под музыку.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
Я и мое здоровье (спорт, витамины)	Х.и б.в.рассыпную, в колонне по 1му, б.до 1,5 мин.с изменением направления движения, х.и б.по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в 3 колонны, б.до 2мин., х.с выполнением заданий на внимание.	ОРУ с обручем. -Х.по наклонной доске, б., спуск шагом. -Перешагивание ч/з бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. -Забрасывание мяча в кольцо из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой. П/И «Виды спорта»	Логоритмика «Мы спортсмены»

Февраль.

Вторая неделя 3-4 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
Я и мое здоровье. Я расту (части тела, лица)	Х.и б.в.рассыпную, в колонне по 1му, б.до 1,5 мин.с изменением направления движения, х.и б.по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в 3 колонны, б.до 2мин., х.с выполнением заданий на внимание.	ОРУ с гимн.палкой. -Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. -Ползание под палку, перешагивание ч/з нее 40см. -Прыжки на 2х ногах ч/з косички. -Подбрасывание мяча одной рукой, ловля 2мя руками. -Прыжки в длину с места. П/И «Чай, чай...»	Физминутка «Моем»

Февраль.

Третья неделя 5-6 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн. п/и.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
Моя страна. Защитники Отечества (военная техника).	Х.и б.в.рассыпную, в колонне по 1му, б.до 1,5 мин.с изменением направления движения, х.и б.по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в 3 колонны, б.до 2мин., х.с выполнением заданий на внимание.	ОРУ на скамейке. -Лазание по гимн.стенке разными способами. -Х.по скамейке «Лилипутами», руки за головой. -Прыжки с ноги на ногу мж.предметами, поставленными в один ряд. П/И «Пограничники и нарушители»	Ходьба «Солдаты»

Февраль.

Четвертая неделя 7-8 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн. и игр.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
Мир природы. Природа Смоленского края	Х.и б.в.рассыпную, в колонне по 1му, б.до 1,5 мин.с изменением направления движения, х.и б.по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в 3 колонны, б.до 2мин., х.с выполнением заданий на внимание.	ОРУ б/предметов (аэробика) Игровые задания: -Проползи не урони. -Ползание на четвереньках мж.кеглями. -Дни недели. -Мяч среднему в кругу. -Покажи цель. П/И «Хитрая лиса»	«Ручейки и озера»

Март.

Первая неделя 1-2 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки из обруча в обруч, х.с перешагиванием, ч/з набивные мячи, перебрасывание мячей); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр. ритм.гимн.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
Я и моя семья. Наши мамы.	Х.в колонне по одному, на сигнал поворот в др.сторону, перестроение в колонну по одному и в круг. Х.мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по 4.	ОРУ с малым мячом. -Х.по канату боком с мешочком на голове. -Прыжки из обруча в обруч. -Передача мяча с отскоком о пол и ловля с хлопком. -Х.с перешагиванием ч/з набивные мячи. П/И «Бег по расчету»	Стихотворение про маму.

Март.

Вторая неделя 3-4 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки в высоту с разбега, ползание на четвереньках, по скамейке, метание, х.в колонне); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
Комнатные растения.	Х.в колонне по 1му, на сигнал поворот в др.сторону, перестроение в колонну по 1му и в круг. Х.мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по 4.	ОРУ б/предметов. -Прыжок в высоту с разбега 30см. -Метание мешочков в цель правой и левой рукой. -Ползание на четвереньках и прыжки на 2х ногах мж.кеглями. Ползание по скамейке на высоких четвереньках. П/И «Медведь и пчелы»	Физминутка «Цветок»

Март.

Третья неделя 5-6 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.по скамейке боком, прыжки правым и левым боком, метание, подлезание под дугу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении

простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр. ритм. гимн.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
Весна стучится к нам в окна.	Х.в колонне по 1му, на сигнал поворот в др. сторону, перестроение в колонну по 1му и в круг. Х. мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по 4.	ОРУ с обручем. -Х. по скамейке боком, на середине присесть, повернуться кругом. -Прыжки правым и левым боком ч/з косички 40см., из обруча в обруч на одной и 2х ногах. -Метание мешочка в горизонтальную цель. -Пролезание в 4-5 обручей. П/И «Ноги выше от земли»	Массаж «Дождик»

Март.

Четвертая неделя 7-8 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х., б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры контролирует свое самочувствие во время проведения упр. и п/и; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр. ритм. гимн. и игр.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
Русский фольклор.	Х.в колонне по 1му, на сигнал поворот в др. сторону, перестроение в колонну по 1му и в круг. Х. мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по 4.	ОРУ б/предметов (аэробика) Игровые задания: -Кто выше прыгнет. -Кто точно бросит. -Не урони мешочек. -Перетяни к себе. -Кати в цель. -Ловишки с мячом. П/И «Горелки»	Потешка «Киска»

Апрель.

Первая неделя 1-2 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х. по скамейке, метание мяча в вертикальную цель, х. и б. по кругу); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр. ритм. гимн.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
Весна.	Х.по 1му, х.и б.по кругу, врассыпную, с перешагиванием ч/з шнуры, б.до 1мин.в среднем темпе, х.и б.мж.предметами.	ОРУ б/предметов. -Х.по скамейке с поворотом на 360 на середине, с передачей мяча вокруг себя. -Прыжки на 2х ногах правым и левым боком. -Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. -Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2мя после отскока. П/И «Ловишка с ленточками»	Физминутка «Солнышко»

Апрель.

Вторая неделя 3-4 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (прокатывания мяча, пролезание в обруч, прыжки ч/скакалку); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
Земля - наш общий дом. Косм с.	Х.по 1му, х.и б.по кругу, врассыпную, с перешагиванием ч/з шнуры, б.до 1мин.в среднем темпе, х.и б.мж.предметами.	ОРУ с косичкой. -Прыжки ч/з скакалку на месте и с продвижением вперед. -Прокатывание обруча др.др. -Пролезание в обруч. -Ползание по скамейке на высоких четвереньках. -Метание мешочков в вертикальную цель. -Мяч в круг. Футбол с водящим. П/И «Космонавты»	Дых.упр.

Апрель.

Третья неделя 5-6 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазанье по гимн.стенке, прыжки ч/з скакалку, х.по канату боком); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных

движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр. ритм. гимн. и п/и.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
Земля-наш общий дом. День земли.	Х.по 1му, х.и б.по кругу, врассыпную, с перешагиванием ч/з шнуры, б.до 1мин.в среднем темпе, х.и б.мж.предметами.	ОРУ с малым мячом. -Лазание по гимн.стенке. -Прыжки ч/з скакалку. -Х.по канату боком, с мешочком на голове. -Прыжки ч/з шнуры слева и справа, продвигаясь вперед. П/И «Выше ноги от земли»	Речевка.

Апрель.

Четвертая неделя 7-8 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры контролирует свое самочувствие при проведении упр.и п/и; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр. ритм. гимн. и игр.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
Весной. Животный мир весной.	Х.по 1му, х.и б.по кругу, врассыпную, с перешагиванием ч/з шнуры, б.до 1мин.в среднем темпе, х.и б.мж.предметами.	ОРУ с малым мячом. Игровые задания: -Сбей кеглю. -Пробеги не задень. -Догони обруч. -Догони мяч. П/И «Перелет птиц»	Физминутка «Дятел»

Май.

Первая неделя 1-2 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., прыжки, перебрасывание мяча); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр. ритм. гимн.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
Праздник весны и труда.	Х.и б. мж.предметами; врассыпную мж.предметами; б.и х.с поворотом в др.сторону.	ОРУ б/предметов. -Х.по скамейке, перешагивая ч/з набивные мячи лицом и боком. -Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на 2х ногах. -Передача мяча др.др.и ловля после отскока от пола. П/И «Караси и щука»	Релаксация.

Май.

Вторая неделя 3-4 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки в длину с разбега, ползание по скамейке, метание, х.и б.мж.предметами и с поворотами); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (складывает свои вещи в определенной последовательности на стульчик или в шкаф, знает предметы санитарии и гигиены); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
День победы.	Х.и б. мж.предметами; врассыпную мж.предметами; б.и х.с поворотом в др.сторону.	ОРУ с флажками. -Прыжки в длину с разбега. -Ползание по скамейке на высоких четвереньках. -Подлезание под дугу. -Передача мяча др.др.от груди. -Забрасывание мяча в кольцо. П/И «Третий лишний»	«Пограничники и нарушители»

Май.

Третья неделя 5-6 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з 3 обруча, прыжки на 2х ногах ч/з препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр.и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
Транспорт (светофор, зебра)	Х.и б. мж.предметами; враспынную мж.предметами; б.и х.с поворотом в др.сторону.	ОРУ с флажками. -Х.по скамейке, ударяя мячом о пол. -Ползание по скамейке на животе. Х.с перешагиванием ч/з набивные мячи по скамейке. -Прыжки на левой и правой ноге мж.кеглями. П/И «Светофор»	Логоритмика «Едем»

Май.

Четвертая неделя 7-8 занятие.

Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеет соответствующими возрасту основными движениями (х.,б., ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упр.и п/и; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и игр.

Тема	Вводная часть занятия	Основная часть занятия	Заключительная часть занятия
Неделя здоровья.	Х.и б. мж.предметами; враспынную мж.предметами; б.и х.с поворотом в др.сторону.	ОРУ с ленточками на скамейках. Игровые задания: -Проведи мяч. -Пас др.др. -Отбей волан. -Прокати не урони. Обруч. -Забрось в кольцо -Мяч о пол. П/И «Горелки»	Логоритмика «Мы спортсмены»

Подготовительная группа

Сентябрь.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): х.и б. в колонне по 1му с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, х.по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на 2х ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч др.др.: 2мя руками снизу, из-за головы 3м. (*физическая культура*). Переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двиг.деят. и деят. сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двиг.деят.и двиг.деятельности сверстников, в том числе п/и, уверенно анализируют их (*социализация, коммуникация*).

Задачи: Упражнять: в х.и б.колонной по 1му с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; в х.и б.по кругу с остановкой по сигналу; в сохранении равновесия на повышенной опоре.

Развивать: точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании ч/з предметы.

Повторить упр.: на передачу мяча и подлезании под шнур; в перелезании ч/з скамейку; прыжки на 2х ногах.

Как я провел лето.	Осень. Едет с поля урожай.	Осенний лес. Ягоды. Грибы.	Труд людей. Профессии.
Х.в колонне по 1му в чередовании с бегом 10м х., 20м б.; б.в.рассыпную; х.и б.с различным положением рук; б.до 60с.; перестроение в колонну по 3			
1.ОРУ б/предметов. 2.-Х.по скамейке прямо «лилипутами» с мешочком на голове; боком ч/з набивные мячи. -Прыжки на 2х ногах ч/з шнур. -Передача мяча др.др.снизу, из-за головы 3м. П/И «Удочка» 3.Физминутка «Пруд»	1.ОРУ с флажками. 2.-Прыжки с разбега с доставанием до предмета. -Подлезание под шнур правым и левым боком. -Передача мяча др.др.2мя способами 4м. -Прыжки на 2х ногах из обруча в обруч (в шахматном порядке). П/И «Сбор картофеля» 3. Логоритмика «Огород»	1.ОРУ с мячом. 2.-Подбрасывание мяча вверх 1й рукой, ловля 2мя. -Ползание на животе в конце кувырок. -Лазание по гимн.стенке с переходом на др.пролет. -Х.по скамейке с хлопками под коленом, на середине поворот, присед. П/И «Жмурки» 3. Физминутка «Гриб»	1.ОРУ с обручем. 2. Игровые упр.: -Ловкие ребята (тройками). -Пингвины (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). -Догони свою пару. -Проводи мяч. П/И эстафеты 3. Логоритмика «Моляр»

Октябрь.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): ходят и бегают по одному, змейкой, с перешагиванием ч/з предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседанием, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивая мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках (*физическая культура*).

Выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта (*музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация*).

Задачи: Учить: выполнять прыжки вверх из глубокого приседания.

Закреплять: навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями.

Упражнять: в сохранении равновесия; прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейке; переползании на четвереньках с дополнительным заданием.

Развивать: координацию движений.

Осень. Сезонные изменения.	Мир природы. Перелетные птицы.	Мир природы. Дом. животные и их детеныши	Мир природы. Дом. птицы.
Х.и б.в колонне по 1му, змейкой, с перешагиванием ч/з предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; х.и б.мж.линиями. Б.в среднем темпе до 1,5 мин.			
1.ОРУ б/предметов. 2.-Х.по скамейке на носках, руки за голову; боком с мешочком на голове. -Прыжки ч/з шнур и вдоль на 2х ногах, на правой-левой ноге. -Подбрасывание малого мяча 1й рукой, ловля 2мя; передача др.др. П/И «Стоп» 3. Физминутка «Ветер»	1.ОРУ с флажками. 2.-Прыжки с высоты 40см. -Отбивание мяча 1й рукой на месте. -Ведение мяча, забрасывание его в корзину 2мя руками. -Пролезание ч/з 3 обруча прямо и боком. П/И «Вороны и воробьи» 3. Считалочка «Птички»	1.ОРУ с мячом. 2.-Ведение мяча по прямой.; подталкивая мяч головой. -Ползание по скамейке на животе; х.с мешочком на голове. -Прыжки вверх из глубокого приседа. П/И «Охотники и утки» 3. И.м.п. «Угадай чей голосок»	1.ОРУ с обручем. 2. Игровые упр.: -Проведи мяч. -Кто самый меткий. П/И Эстафеты: -Кто быстрее (ведение мяча). -Мяч водящему. -Не задень. 3. Логоритмика «Свинка»

Ноябрь.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): испытывают потребность в ежедневной двиг. деятельности; ходят по скамейке прямо; боком; с перешагиванием ч/з предметы; с поворотами; с приседанием; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных и.п., попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м. (*здоровье, физическая культура*). Выполняют физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двиг.опыт и навыки ЗОЖ. В новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта (*физическая культура, музыка, социализация, коммуникация, познание*).

Задачи: **Учить:** х. по канату; прыжкам ч/з скакалку; метанию мешочков в горизонтальную цель; переходу по диагонали на др.пролет по гимн.стенке.

Упражнять: в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей; ползании по скамейке с мешочком на голове; равновесии.

Закреплять: навыки х.и б.по кругу, парами, с преодолением препятствий, змейкой, ежду.предметами.

Моя страна Россия.	Я и моя семья.	Творчество писателей.	День рождение д/с.
Х.и б.в колонне по 1му, врассыпную, парами, с ускорением, змейкой, мж.предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по 2в движении. Б.в ср.темпе до 1,5мин. Х.с выполнением заданий.			
1.ОРУ б/предметов. 2.-Х.канату боком. -Прыжки ч/з шнур на правой, левой ноге. -Эстафета «Мяч водящему». П/И «Перелет птиц» 3. Прослушивание Гимна России.	1.ОРУ с флажками. 2.-Прыжки ч/з скакалку. -Ползание под шнур боком. -Прокатывание обруча др.др. -Попади в корзину. П/И «Мышеловка» 3. Пальчиковая гимн. «Моя семья»	1.ОРУ с мячом. 2.-Ползание по скамейке с мешочком на спине. -Метание в гориз.цель 4м. -Влезание на гимн.стенку и переход на др.пролет. -Х.по скамейке боком, перешагивая ч/з кубики, руки на пояс. П/И «Рыбак и рыбки» 3. Дых.упр.	1.ОРУ с обручем. 2. Игровые упр.: -Перелет птиц. -Лягушки и цапля. -Что изменилось. -Удочка. -Придумай фигуру. Эстафеты: -Быстро передай. -Прыжки на 1й ноге. -Собери и разложи обручи. 3. Каравай.

Декабрь.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): Х.по скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося др.махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают др.др. мяч из-за головы, ст.в шеренгах 3м., отбивают мяч в движении, лазают по гимн.стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на 2х ногах ч/з шнуры, обручи (*физическая культура*).

Имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил ЗОЖ, используя форму речи-доказательства (*познание, здоровье, коммуникация*).

Задачи:

Закреплять навыки и умения: х.с выполнением задания по сигналу; б.с преодолением препятствий, парами; перестроения с одной колонны в 2,3; соблюдения правильной осанки во время выполнения упр.на равновесие.

Упражнять: в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; переползании по скамейке; лазании по гимн.стенке с переходом на др.пролет.

Зима. Сезонные изменения.	Зима. Зимующие птицы.	Зима. Жизнь животных зимой.	Зимние забавы и развлечения.
Х.с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в др.сторону по сигналу. Перестроение в х. Б.врассыпную, с преодолением препятствий 6-8 кубиков.			

<p>1.ОРУ б/предметов.</p> <p>2. -Забрасывание мяча в корзину от груди.</p> <p>-Х.по скамейке с приседанием поочередно на правую и лев.ноги.</p> <p>-Прыжки со скамейке.</p> <p>П/И «Два Мороза»</p> <p>3. Физминутка «Снег»</p>	<p>1.ОРУ с флажками.</p> <p>2.-Прыжки на правой, лев.ноге ч/з шнуры.</p> <p>-Передача мяча др.др.из-за головы 3м.</p> <p>-Упр. «Крокодил».</p> <p>-Ведение мяча в х.</p> <p>-Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола.</p> <p>П/И «Охотники и утки»</p> <p>3. Логоритмика «Воробей»</p>	<p>1.ОРУ с мячом.</p> <p>2.-Х.по скамейке навстречу др.др.,</p> <p>-Прыжки на 2х ногах ч/з шнуры, обручи.</p> <p>-Упр. «Крокодил».</p> <p>-Х.с переш. ч/з предметы.</p> <p>-Подбрасывание мяча, ловля его после хлопка, приседания.</p> <p>П/И «Вороной конь»</p> <p>3. Пальчиковая гимн. «Зайчики»</p>	<p>1.ОРУ с обручем.</p> <p>2. Игровые упр.:</p> <p>-Догони пару.</p> <p>-Ловкая пара.</p> <p>-Снайперы.</p> <p>-Затейники.</p> <p>-Горелки.</p> <p>Эстафеты:</p> <p>-Передал садись.</p> <p>-Гонка тачек.</p> <p>-Хитрая лиса.</p> <p>-Коршун и насадка.</p> <p>-Загони льдинку.</p> <p>3. Физминутка «Мороз»</p>
---	--	---	---

Январь.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): Х.приставными шагами вперед, назад, в колонне по 1му, перестраиваются в колонне по 2е в разных направлениях: по прямой с поворотами; змейкой и врассыпную, по скамейке перешагивая ч/з предметы, по канату боком с мешочком на голове; прыгают ч/з скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель (*физическая культура*).

Проявляют элементы творчества при выполнении физ.упр. и игр, активно применяют двиг.опыт и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах; используют спец.физ.упр.для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (*здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация*).

Задачи: *Учить:* х.приставным шагом; прыжкам на мягкое покрытие; метанию набивного мяча.

Закреплять: перестроение из 1й колонны в 2е по ходу движения; переползание по скамейке.

Развивать: ловкость и координацию в упр.с мячом; навыки х.в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.

Повторить: упр.на равновесие; прыжки ч/з скакалку с продвижением вперед.

В гостях у сказки.	Мой дом. Приглашаем в гости (посуда).	Что из чего и для чего (предметы дом.обихода).	Мой дом. Я здесь живу (мебель).
<p>Х.в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по 2, в чередовании с бегом, змейкой, в полуприседе, врассыпную. Б.змейкой с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг голова по кругу. Повороты налево, направо.</p>			

<p>1.ОРУ б/предметов. 2.-Метание мешочка в вертикальную цель 3м. -Подлезание под палку 4см. -Перешагивание ч/з шнур 4см. -Ползание по скамейке с мешочком на спине. -Отбивание мяча П/И «Вини пух и пчелы» 3. Логоритмика «Теремок»</p>	<p>1.ОРУ с флажками. 2.-Прыжки на мат с места с 2х ног. -Прыжки с разбега в высоту. -Ведение мяча. -Ползание по скамейке с мешочком на спине, подлезание в обруч. Передача мяча др.др. от груди. П/И «Ловишка с ленточкой» 3. Физминутка «Посуда»</p>	<p>1.ОРУ с мячом. 2.-Метание набивного мяча из-за головы. -Х.по скамейке ч/предметы. -Прыжки ч/з скакалку вперед. -Х.по канату боком с мешочком на голове. П/И «Волк во рву» 3. Логоритмика «Пила»</p>	<p>1.ОРУ с обручем. 2. Игровые упр.: -Ведение мяча клюшкой. -Снайперы. -Жмурки. Эстафеты: -Ловкий хоккеист. -Пронеси не урони. -Пробеги не задень. -Мяч водящему 3. Пальчиковая гимна. «Стул»</p>
---	---	--	---

Февраль.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): Х.с остановкой по сигналу, с изменением направления, мж.предметами, в рассыпную; перестраиваются в колонны по 2е и по 3е, х.по канату боком, в сочетании с др.движений; ползание на животе на спине по скамейке; прыгают последовательно ч/з предметы; пролезают в обруч, пролезают под скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками (*физическая культура*).

Сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением др.в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные п/и; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (*социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация.*)

Задачи:

Упражнять: в х.и б.в колонне по 1му с остановкой по сигналу; прыжках и бросании малого мяча; х.и б.с изменением направления; ползании по скамейке; х.и б.мж.предметами; пролезании мж.рейками; передача мяча др.др.

Учить: ловить мяч 2мя руками; х.и б.по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая ч/з шнуры.

Я и мое здоровье (спорт, витамины)	Я и мое здоровье. Я расту (части тела, лица)	Моя страна. Защитники Отечества (военная техника).	Мир природы. Природа Крайнего севера.
<p>Х.с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, мж.предметами, в рассыпную. Б.в умеренном темпе до 1,5мин. Перестроение в колонну по 2 и по 3. Х.по канату боком.</p>			

<p>1.ОРУ б/предметов. 2.-Х.с перешагиванием ч/з предметы. -Прыжки ч/з скакалку с продвижением вперед. -Подбрасывание мяча вверх. Х.по скамейке боком, р.за голову. -Прыжки на 2х н. ч/з шнуры. П/И «Виды спорта» 3. Логоритмика «Мы спортсмены»</p>	<p>1.ОРУ с флажками. 2.-Прыжки ч/з предметы 6-8 шт. -Метание в горизонтальную цель 4м. Ползание по скамейке с мешочком на спине. -Прыжки с мячом, зажатым мж.колен 5-6м. -Пролезание в обруч. П/И «Ловишка с ленточкой» 3. Физминутка «Моем»</p>	<p>1.ОРУ с мячом. 2.-Передача мяча др.др. 3м. -Пролезание в обруч 3шт. -Х.на носках мж.предметами, пролезание мж.рейками. -Лазание по гимн.стенке. -Х.по скамейке боком с мешочком на голове. П/И «Охотники и звери» 3. Ходьба «Солдаты»</p>	<p>1.ОРУ с обручем. 2. Игровые упр.: -Пробеги не задень. -Мяч водящему. Пожарные на учениях. -Ловишки с мячом. Эстафеты: -Мяч от пола. -Ч/З туннель. 3. «Хейро», «Ручейки и озера»</p>
---	--	--	--

Март.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняют правильно все виды основных движений: х.в сочетании с др.видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в х.и б.; умеют перестраиваться в 2-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на 1-2, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве (*физическая культура, познание*).

Сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и норм поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представления о значении двиг.активности в жизни чел. (*здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание*).

Задачи: Закрепить: навыки х.и б.в чередовании; перестроение в колонну по 1 и по 2 в движении.

Упражнять: в сохранении равновесия; энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; б.до 3мин., ведении мяча ногой.

Развивать: координацию движ.в упр..с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании.

Учить: вращать обруч на руке и на полу.

Я и моя семья. Наши мамы.	Комнатные растения.	Весна стучится к нам в окна.	Русский фольклор.
Х.и б.в чередовании х.10м., б.20м., в рассыпную; строевые упр.; перестроение в колонны по 1-2 в движении. Х.и б. ч/з предметы, с изменением направления движений; б.до 2,5 мин. Построение в 3 колонны на счет 1-2-3; б.до 3мин.; х.и б.змейкой.			

<p>1.ОРУ б/предметов. 2.-Х.по скамейке «Лилипуты», р.за голову. -Прыжки на 2х ногах вдоль шнура вправо-влево, поочередно на одной ноге. Подбрасывание мяча с хлопком и поворотом кругом. П/И «Бег по расчету» 3. Стихотворение про маму.</p>	<p>1.ОРУ с флажками. 2.-Прыжки в длину с места. -Метание в вертикальную цель лев.пр.р. -Ползание на высоких четвереньках по скамейке. -Подлезание под шнур 40см. -Х.по скамейке боком с мешочком на голове, р.на пояс П/И «Бег по расчету» 3. Физминутка «Цветок»</p>	<p>1.ОРУ с мячом. 2.-Метание мячей в горизонтальную цель на очки 2 команды. -Пролезание в обруч в парах. Прокатывание обручей др.др. -Вращение обруча на кисти руки. Вращение обруча на полу. -Лазание по гимн.стенке. П/И «Жмурки» 3. Массаж «Дождик»</p>	<p>1.ОРУ с обручем. 2. Игровые упр.: -Ч/З болото по кочкам. -Ведение мяча ногой. -Мяч о стенку. Быстро по местам. -Тяни в круг. П/И «Горелки» 3. Потешка «Киска»</p>
--	---	--	--

Апрель.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): могут бросать предметы в цель из разных положений, попадать в вертикальную цель 4-5м., метать предметы пр.лев.рукой на 5-12м, метать предметы в движущую цель; выполняют физ.упр.из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают ч/з скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (*физическая культура, музыка*).

Следят за правильной осанкой; интересуются Ф.К., спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двиг. деятельности, в том числе п/и, уверено анализируют их результаты; демонстрируют основную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в сп. досугах и праздниках (*познание, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка*).

Задачи:

Учить: х.парами по ограниченной площади опоры; х.по кругу во встречном направлении-улитка.

Закреплять: х.с изменением направления; б.с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по скамейке; х.и б.в колонне по одному с остановкой по сигналу; одноименным способом.

Повторить: прыжки с продвижением вперед; х.и б.с ускорением и замедлением; ползание по скамейке; упр.на сохранение равновесия; прыжки ч/з скакалку; х.по канату с сохранением равновесия.

Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.

Весна.	Земля-наш общий дом. Космос.	Земля-наш общий дом. День земли.	Весной. Животный мир весной.
Х.с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; улитка-х.в 2 круга во встречном направлении; б.со средней скоростью 80м. 1,5мин.; б.с перешагиванием ч/з шнуры; х.врассыпную, по сигналу построение в колонну по 1, перестроение под счет 1-2.			
1.ОРУ б/предметов. 2.-Х.парами по 2м скамейкам. -Прыжки на2х н.по прямой с мешочком зажатым мж.коленей. -Метание мешочков в горизонтальную цель. -Х.по скамейке навстречу др.др., на середине разойтись. -Метание набивного мяча из-за головы. поворотом кругом. П/И «Ловля обезьян» 3. Физминутка «Солнышко»	1.ОРУ с флажками. 2.-Прыжки ч/з скакалку с одной ноги на др.; на 2х ногах.; с продвижением вперед. -Ведение мяча при лев.руками и забрасывание его в корзину. -Ведение мяча мж.предметами. -Прыжки в длину с разбега. П/И «Космонавты» 3.Дых.упр.	1.ОРУ с мячом. 2.-Х.с выполнением заданий руками. -Метание мешочка в вертикальную цель пр.и лев. Руками от плеча 4м. -Лазание по скамейке с мешочком на спине. -Прыжки ч/з скакалку произвольным способом. -Х.по скамейке. -Х.боком по канату. -Прыжки в длину с разбега. П/И «Выше ноги от земли» 3. Речевка.	1.ОРУ с обручем. 2. Игровые упр.: -Кто быстрее соберется. -Передал садись. -Б.со скакалкой. П/И «Охотники и утки» 3. Физминутка «Дятел»

Май.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): согласуют ритм движений с муз. сопровождением; бегают со ср. скоростью и на скорость; могут метать набивные мячи 1кг.; прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта (*физическая культура, музыка*).

Сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двиг. активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физ. качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость (*социализация, здоровье, физическая культура*).

Задачи:

Учить: б.на скорость; б.со ср. скоростью до 100м.

Упражнять: в прыжках в длину с разбега; передача мяча др.др.; равновесии в прыжках; забрасывании мяча в корзину.

Повторять: упр. «Крокодил»; прыжки ч/з скакалку; ведение мяча.

Праздник весны и труда.	День победы.	Транспорт (светофор, зебра)	Неделя здоровья.
Повторить разные виды х.и б.; х.и б.с перешагиванием ч/з предметы; строевые упр.			

<p>1.ОРУ б/предметов. 2.-Х.по скамейке с поворотом мяча вокруг себя. -Прыжки в длину с разбега. -Метание набивного мяча. -Х.по скамейке с выполнением хлопка под коленом на кж.шаг. П/И «Мышеловка» 3. Релаксация.</p>	<p>1.ОРУ с флажками. 2.-Б.на скорость 30м. -Прыжки в длину с разбега. -Передача мяча из-за головы, от груди 4м. -Ведение мяча ногой по прямой. П/И «Пограничники и нарушители» 3.Х. солдаты.</p>	<p>1.ОРУ с мячом. 2.-Прыжки ч/з скакалку. -Передача мяча в колонне. Б.со ср.скоростью 100м. -Ведение мяча ногой по прямой. П/И «Светофор» 3. Логоритмика «Едем»</p>	<p>1.ОРУ с обручем. 2. Игровые упр.: -Крокодил. -Прыжки ч/з скакалку. -Кто выше прыгнет? -Мяч водящему. Эстафеты: -Кто быстрее? -Детский волейбол. 3. Логоритмика «Мы спортсмены»</p>
--	--	---	---

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.Мониторинг.

Система оценки результатов освоения Программы

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка проводится в рамках педагогической диагностики (оценка индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития.

Мониторинг образовательной деятельности

Мониторинг используется для выявления уровня

- усвоения детьми образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие», это:

- уровни физического развития (основных движений),
- уровень сформированности начальных представлений о здоровом образе жизни.

Мониторинг основывается на результатах освоения Программы, которые формируются в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС)

Планируемые промежуточные результаты указаны в примерной образовательной программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»

Педагогический анализ проводится 2 раза в год: в августе (4 неделя) и сентябре (первая неделя), в мае (1,2 недели).

Диагностика усвоения программы

Компонент программы	Критерии усвоения	Методики обследования
<p>Развитие физических качеств</p> <p>Накопление и обогащение двигательного опыта</p> <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>	<p>Развитие скоростных, силовых качеств.</p> <p>Владение основными движениями (бег, прыжки, метание)</p> <p>Знание и владение представлениями об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.</p> <p>Развитие интереса к физической культуре и спорту и желание заниматься, умение организовать подвижные игры.</p> <p>Сформированность потребности в здоровом образе жизни.</p>	<p>«Показатели физической подготовленности детей».</p> <p>В.Г.Фролов, Г.П.Юрко</p> <p>«Диагностика культуры здоровья дошкольников» В.А. Деркунская</p>

Карта оценки уровня усвоения программы по результатам диагностики

№	Ф.И. ребенка	Начало года				Конец года					
		прыжки	метание		бег	формирование представлений о ЗОЖ	прыжки	метание		бег	формирование представлений о ЗОЖ

Карта развития физических качеств детей подготовительной группы

№ п/п	Имя, фамилия ребёнка	Год рождения	Скоростные качества		Гибкость		Скоростно-силовые качества		Быстрота ловкость		Силовые				ИТОГО	
			Подъем туловища в сед за 30 сек.		Наклон туловища вперед из		Прыжок на двух ногах с места		Челночный бег 3*10 м		Метание мешочка					
			С	М	С	М	С	М	С	М	Прав		Лев			

Для детей, показавших низкий уровень физической подготовленности по результатам первого обследования, организовывается кружок «Мой друг-тренажерик!» и ИР по методу функциональной биодиагностики.(СТАТУС)

3.2.Оздоровительная работа

Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

1. Комплексы по профилактике плоскостопия.
2. Комплексы по профилактике нарушений осанки
3. Хожение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия
4. Оптимальный двигательный режим.

При работе используются следующие методы и приемы обучения:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);
- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;
- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

3.3 Предметно - пространственная образовательная среда

Среда является важным фактором воспитания и развития ребенка. Оборудование спортивного зала безопасно, эстетически привлекательно, мебель соответствует росту и возрасту детей.

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом.

Оборудование спортивного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, которое должны быть безопасным и доступны детям. Оснащение уголков меняться в соответствии с тематическим планированием

образовательного процесса. Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна выступать как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

Основные требования к организации среды

Программа инструктора по физической культуре реализуется с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольной организации, главное, соблюдать требования ФГОС ДО и принципы организации пространства, обозначенные в Программе.

Предметно-пространственная развивающая образовательная среда

Наименование спортивного оборудования и инвентаря

1. Гимнастические маты
2. Гимнастические доски
3. Гимнастическая скамейка
4. Плоские обручи
5. Тоннель для пролезания
6. Щиты для метания
7. Дорожки массажные (для профилактики плоскостопия)
8. Обручи пластмассовые цветные
9. Палки гимнастические
10. Мячи
11. Скакалки
12. Гантели
13. Канат 2,5м
14. Канат 10м
15. Батуты индивидуальные
17. Кегли
18. Бадминтон
19. Кольцебросы
20. Фитбол-мячи
21. Клюшки
22. Хоккейные ворота
23. Ориентиры
24. Степ платформа (пластмас)
25. Спортивные тренажеры
26. Ортопедические коврики
27. Лыжи, лыжные палки
28. Дартс
29. Гимнастические ленты
30. Массажные мячи

3.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

Работа с родителями.

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

Основные формы взаимодействия с семьей

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых

дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.

- Образование родителей: проведение мастер-классов, тренингов (лекции, семинары, семинары-практикумы)
- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

«Физическая культура»

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; Создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).

План работы с родителями

Сроки	Содержание работы	Форма	Ответственные
Сентябрь	Раскрыть Целевые ориентиры в области «Физическое развитие» по возрастным группам. «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Родительское собрание Консультация.	Инструктор по физической культуре
Октябрь	«Формирование представления о здоровом образе жизни» «Значение режима дня для здоровья ребенка»	Консультация (стендовый материал) Информация на сайте.	Инструктор по физической культуре
Ноябрь	«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Консультация Информация на сайте.	Инструктор по физической культуре

	«Обеспечение температурного комфорта при проведении процедур закаливания» «Конкурс рисунков на спортивную тематику» Неделя здоровья	Спортивный праздник	культуре
Декабрь	Отношение к физической культуре и спорту в семье «Изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды» «Профилактика нарушения осанки и плоскостопия»	Анкетирование Консультация	Инструктор по физической культуре, родители
Январь	«Двигательный режим ребёнка»	Консультация	Инструктор по физической культуре
Февраль	Спортивный праздник посвящённый дню защитника отечества. «Лыжня зовет»	Совместное мероприятие Консультация, беседа	Инструктор по физической культуре
Март	«Дыхательная гимнастика» Стрельниковой Русские народные традиции»	Консультация, буклет Информация на стенд	Инструктор по физической культуре
Апрель	Гимнастика после сна	Консультация	Инструктор по физической культуре
Май	«Развитие у детей физических качеств в подвижных играх» «Наши достижения»	Консультация Выставка	Инструктор по физической культуре

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

Список используемой литературы:

1. Основная образовательная программа дошкольного возраста детского сада № 57 ОАО «РЖД»
2. Физкультурные занятия в детском саду. Конспекты занятий / Л. И. Пензулаева – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
3. А.П. Щербак. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М., 2001.
4. В.Г. Фролов, Г.П. Юрко. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. – М., 1986
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 368 с. С. 39-42
6. В.Я Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б. Зацепина, О.И. Воробьева. Спортивные праздники и развлечения. Сценарии. Младший и средний дошкольный возраст. – М., 2001.
7. В.И. Гришков. Детские подвижные игры. – Новосибирское книжное издательство, 1992.
8. Е.И. Подольская. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. – Волгоград 2009.
9. З.Ф. Аксенова. Спортивные праздники в детском саду. – М., 2004.
10. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физической культуре с детьми 3 – 7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
11. Рунова М.А. Движение день за днем. М.: Линка-Пресс, 2007-96 с.
12. О.М. Литвинова Система физического воспитания в ДОУ.- Волгоград: Учитель, 2007.- 238 с.