

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Белоярского района
«Средняя общеобразовательная школа п. Сорум»

Рассмотрена/принята
на педагогическом совете ДО
Протокол № 1 от 01.08.2023г.

Утверждена приказом
приказом по школе

от 01.08. 2023г. № 508

Учтено мнение родителей
Протокол № 5 от 01.08.2023г.

Рабочая программа
освоения детьми (воспитанников) основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в образовательной области «Физическая культура» в группах общеразвивающей направленности для детей от 1,6 до 7 лет
на 2023-2024 учебный год

Разработчики программы:
Инструктор по физической культуре: Мутина О.А.

п. Сорум
2023 год.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы в образовательной области «физическое развитие»	3-4
1.3.	Возрастные особенности физического развития детей (1,6 – 7 лет)	4-5
1.4.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5-6
1.5.	Планируемые результаты освоения программы	6-9
1.6.	Развивающее оценивание качества рабочей программы	9
1.7.	Мониторинг физической подготовленности детей (1,6 – 7 лет)	10-20
II.	Содержательный раздел	
2.1.	Содержание образовательной области «Физическое развитие»	20-23
2.2.	Особенности осуществления образовательного процесса.	23-24
2.3.	Формы, способы, методы и средства реализации программы	24-26
2.4.	Содержание психолого-педагогической работы	26-27
2.5.	Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями	28
2.6.	План работы по взаимодействию инструктора по физической культуре с воспитателями	29
2.7.	План работы по взаимодействию инструктора по физической культуре с семьей	30-31
2.8.	Способы и направления поддержки детской инициативы	31-32
2.9.	Образовательная деятельность по коррекции нарушений развития детей	32
III.	Организационный раздел	
3.1.	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка.	33
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	33-34
3.3.	Материально-техническое обеспечение, обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	34
3.4.	Планирование образовательной деятельности	34
3.5.	Перспективное планирование по реализации образовательной области «физическое развитие» - 1 младшая группа (Приложение №1) - 2 младшая группа (Приложение №2) - средняя группа (Приложение №3) - подготовительная к школе группа (Приложение №4)	
3.6.	Расписание физкультурных занятий на 2023 – 2024 учебный год	36
3.7.	График утренней гимнастики на 2023– 2024 учебный год	37
3.8.	Циклограмма работы инструктора по физической культуре	38
3.9.	Планирование физкультурных досугов и развлечений	39
3.10.	Материально – техническое обеспечение программы	41-43
3.11.	Перечень программ, технологий и пособий	43

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования, Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее ФОП ДО) и с учетом Образовательной программы Муниципального автономного общеобразовательного учреждения Белоярского района «Средняя общеобразовательная школа п. Сорум» (далее СОШ п. Сорум) Рабочая программа разработана с учетом концептуальных положений примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (соответствует ФГОС).

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

«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.)» (См. пункт 2.6. ФГОС ДО)

1.2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель Программы - разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Задачи Программы: - обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отноше-

ния к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в т.ч. их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования

1.3.ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 2 - 7 ЛЕТ

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

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см.

К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

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

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

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения. Проявления в психическом развитии: - хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить; - стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость; - стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами). Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается.

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

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее.

К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

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

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, тре-

бующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение..

1.4. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

Программа построена на следующих принципах ДО, установленных ФГОС ДО:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершенных членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьей;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы.

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества:

ребенок физически развитый, овладевший основными культурногигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей; • Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

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

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
- ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через гимнастическую скамейку.

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

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;
- ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м

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

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений; лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе,

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

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

- ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; - ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

- выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом

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

- у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 10 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявляют дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста):

- у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ребенок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- ребенок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;

- ребенок способен понимать свои переживания и причины их возникновения, регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях, обосновывать свои ценностные ориентации;
- ребенок стремится сохранять позитивную самооценку;
- ребенок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;
- у ребенка выражено стремление заниматься социально значимой деятельностью;
- ребенок способен откликаться на эмоции близких людей, проявлять эмпатию (сочувствие, сопереживание, содействие);
- ребенок способен к осуществлению социальной навигации как ориентации в социуме и соблюдению правил безопасности в реальном и цифровом взаимодействии;
- ребенок способен решать адекватные возрасту интеллектуальные, творческие и личностные задачи; применять накопленный опыт для осуществления различных видов детской деятельности, принимать собственные решения и проявлять инициативу;
- ребенок владеет речью как средством коммуникации, ведет диалог со взрослыми и сверстниками, использует формулы речевого этикета в соответствии с ситуацией общения, владеет коммуникативно-речевыми умениями;
- ребенок знает и осмысленно воспринимает литературные произведения различных жанров, имеет предпочтения в жанрах литературы, проявляет интерес к книгам познавательного характера, определяет характеры персонажей, мотивы их поведения, оценивает поступки литературных героев;
- ребенок обладает начальными знаниями о природном и социальном мире, в котором он живет: элементарными представлениями из области естествознания, математики, истории, искусства и спорта, информатики и инженерии и тому подобное; о себе, собственной принадлежности и принадлежности других людей к определенному полу; составе семьи, родственных отношениях и взаимосвязях, семейных традициях; об обществе, его национально-культурных ценностях; государстве и принадлежности к нему;
- ребенок проявляет любознательность, активно задает вопросы взрослым и сверстникам; интересуется субъективно новым и неизвестным в окружающем мире; способен самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать; строить смысловую картину окружающей реальности, использует основные культурные способы деятельности;
- ребенок имеет представление о жизни людей в России, имеет некоторые представления о важных исторических событиях Отечества; имеет представление о многообразии стран и народов мира;
- ребенок способен применять в жизненных и игровых ситуациях знания о количестве, форме, величине предметов, пространстве и времени, умения считать, измерять, сравнивать, вычислять и тому подобное;
- ребенок имеет разнообразные познавательные умения: определяет противоречия, формулирует задачу исследования, использует разные способы и средства проверки предположений: сравнение с эталонами, классификацию, систематизацию, некоторые цифровые средства и другое;
- ребенок имеет представление о некоторых наиболее ярких представителях живой природы России и планеты, их отличительных признаках, среде обитания, потребностях живой природы, росте и развитии живых существ; свойствах неживой природы, сезонных изменениях в природе, наблюдает за погодой, живыми объектами, имеет сформированный познавательный интерес к природе, осознанно соблюдает правила поведения в природе, знает способы охраны природы, демонстрирует заботливое отношение к ней;

- ребенок способен воспринимать и понимать произведения различных видов искусства, имеет предпочтения в области музыкальной, изобразительной, театрализованной деятельности;
- ребенок выражает интерес к культурным традициям народа в процессе знакомства с различными видами и жанрами искусства; обладает начальными знаниями об искусстве;
- ребенок владеет умениями, навыками и средствами художественной выразительности в различных видах деятельности и искусства; использует различные технические приемы в свободной художественной деятельности;
- ребенок участвует в создании индивидуальных и коллективных творческих работ, тематических композиций к праздничным утренникам и развлечениям, художественных проектах;
- ребенок самостоятельно выбирает технику и выразительные средства для наиболее точной передачи образа и своего замысла, способен создавать сложные объекты и композиции, преобразовывать и использовать с учетом игровой ситуации;
- ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, предлагает и объясняет замысел игры, комбинирует сюжеты на основе реальных, вымышленных событий, выполняет несколько ролей в одной игре, подбирает разные средства для создания игровых образов, согласовывает свои интересы с интересами партнеров по игре, управляет персонажами в режиссерской игре;
- ребенок проявляет интерес к игровому экспериментированию с предметами, к развивающим и познавательным играм, в играх с готовым содержанием и правилами может объяснить содержание и правила игры другим детям, в совместной игре следит за точным выполнением правил всеми участниками;
- ребенок способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели; демонстрирует сформированные предпосылки к учебной деятельности и элементы готовности к школьному обучению.

1.6. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по рабочей программе

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

1.6.2. Цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями [ФГОС ДО](#). При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей <4>, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о ее проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

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

1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освое-

ния образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

2. Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится педагогом в произвольной форме на основе наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и тому подобное), специальных диагностических ситуаций.

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

4. Педагогическая диагностика в ДО проводится два раза в год (в начале и конце учебного года) Методика организации мониторинга подобрана специалистом инструкторам по физической культуре в соответствии с реализуемой Программой. Контрольные упражнения предлагаются в игровой и соревновательной форме. Результаты заносятся в диагностическую карту.

Методика организации мониторинга подобрана инструкторам по физической культуре в соответствии с реализуемой программой . (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

В качестве тестовых заданий предлагаются:

- Бег на 30 м
- Бег на 90м
- Прыжок в длину с места
- Метание на дальность
- Подъем туловища
- Наклон вперед
- Бег на выносливость

Результаты оцениваются по пятибалльной системе

1.7. Мониторинг физической подготовленности детей (1,6-7 лет).

Показатели физической подготовленности детей 1 младшая группа

Быстрота

Бег на 10 метров.

Цель: оценить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на Юме ходу.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	2,8	2.9-3.1	3.2	3.3-3,4	3,5
девочки	2,7	2.8-3.1	3.2-3.4	3,5-3,7	3,8

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

на асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 метрах от нее) ставится ориентир (яркий предмет -кегля, кубик), чтобы ребенок пересекая линию финиша не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «на старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит с боку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег.

В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут. Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 2-3	67,6	66-60	59-52	51-48	47
девочки 2-3	64	63-59	58-42	41-39	38,2

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования:

ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см). засчитывается лучшая из попыток. (Общероссийская система мониторинга, 2001)

Метание (м)

Цель: определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

мешочек с песком					
	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	3,0 и бол.	2,9	2,5	2,0	1,8 и мен.
девочки	2,3и бол.	2,1	1,9	1,7	1,5 и мен.

Оборудование: теннисный мячик; мешочек с песком массой 200г

в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования:

на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Гибкость

Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

	высокий	среднего	Низкий
мальчики	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
девочки	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования:

ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их мо-

жет придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Показатели физической подготовленности детей 2 младшая группа

Быстрота Бег на 10 метров.

Цель: оценить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на Юме ходу.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	3,4 и мен.	3,9-3,5	4,5-4,0	5,1-4,6	5,2
девочки	3,6 и мен.	4,1-3,7	4,7-4,2	5,3-4,8	5,4

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

на асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 метрах от нее) ставится ориентир (яркий предмет -кегля, кубик), чтобы ребенок пересекая линию финиша не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «на старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит с боку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут. **Результат:** Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Быстрота Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 3-4	9,0	9,1-9,5	9,6-10,5	10,6-10,9	11,0
Девочки 3-4	9,5	9,6-9,9	10,0-10,5	10,6- 11,9	12,0

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Прыжки в длину с места(см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 3-4	76,6 и выше	74-70 см	69 – 65 см	64-54см	53,5 и ниже
девочки 3-4	73,9 и выше	70-68	67-64	63-52	51,1 и ниже

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования:

ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см). засчитывается лучшая из попыток. (Общероссийская система мониторинга,2001)

Метание (м)

Цель: определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

мешочек с песком					
	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	511 и бол.	451-510	401-450	351-400	350 и мен.
девочки	451 и бол.	401-450	351-400	301-350	300 и мен.

Оборудование: теннисный мячик; мешочек с песком массой 200г

в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования:

на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Гибкость

Наклон туловища вперед из положения стоя (см)

Цель: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

	высокий	среднего	Низкий
мальчики	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
девочки	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования:

ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Выносливость (сек)

Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)

Цель: определить силовую выносливость при подъеме из положения, лежа на спине.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 3-4	12 и выше	10-11	8-9	6-7	5 и мен.
девочки 3-4	12 и выше	10-11	8-9	6-7	5 и мен.

Оборудование: гимнастический мат, секундомер.

Процедура тестирования:

ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

Результат – тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Показатели физической подготовленности детей средняя группа

Координация движений (подбрасывание и ловля мяча)

Цель: определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча

	высокий	выше среднего	сред- ний	низкий	очень низкий
мальчики	25 раз	22	20	18	меньше 15
девочки	25 раз	22	20	18	меньше 15

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования:

ребенок подбрасывает и ловит мяч двумя руками, не прижимая к себе и не сходя с места.

Ловкость

Цель: определить ловкость в полосе препятствий

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	менее 8,0 сек	8,0 – 8,5 сек	8,0 – 8,5 сек	более 8,5 сек	-
девочки	менее 9,0 сек	9,0 – 9,5 сек	9,0 – 9,5 сек	более 9,5 сек	-

Оборудование: кегли (10 шт); секундомер.

Процедура тестирования:

ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук.

Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2 попытки.

Результат: измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат .

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 4,-4,5	85 и выше	74-84 см	63 – 73 см	49-62см	48 и ниже-
мальчики	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже

4,6-4,11					
девочки 4,-4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
девочки 4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 и ниже

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования:

ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см). засчитывается лучшая из попыток. (Общероссийская система мониторинга,2001)

Быстрота

Бег на 10 метров.

Цель: оценить скоростные качества ребенка и его реакцию в беге на Юме ходу.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	2.3-<	2.3-2.8	2.8-3.0	3.0->	-
девочки	2,4-<	2.4-3.0	3.0-3.2	3,2->	-

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

на асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 метрах от нее) ставится ориентир (яркий предмет -кегля, кубик), чтобы ребенок пересекая линию финиша не делал резкой остановки.

Ребенок по команде «на старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит с боку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его, когда ребенок добежит до линии финиша. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут. Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 4,-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
мальчики 4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
девочки 4,-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
девочки 4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная

ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Выносливость.

Бег на 90 м, (сек)

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 4,-4,5	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	35,1-39,2	39,3 и выше
мальчики 4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
девочки 4,-4,5	29,0 и ниже	29,1-32,1	32,2-35,2	35,3-39,4	39,5 и выше
девочки 4,6-4,11	28,7 и ниже	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2 и выше

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования:

детям предлагается пробежать дистанцию в 90 м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

Метание (м)

Цель: определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

теннисный мячик					
	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
	правая	левая	правая	левая	правая
мальчики	более 5 м	более 4 м	4,0 – 5,0 м	3,5 - 4,0 м	4,0 – 5,0 м
девочки	более 5 м	более 4 м	4,0 – 5,0м	3,0 - 4,0 м	4,0 – 5,0м
мешочек с песком					
	левая	правая	левая	правая	левая
мальчики	3,5 -4,0 м	менее 4м	менее 3,5м	-	-
девочки	3,0–4,0 м	менее 4м	менее 3 м	-	-

Оборудование: теннисный мячик; мешочек с песком массой 200г

в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования:

на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребёнок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Равновесие (сек)

Цель: определить статическое равновесие в течении определенного времени.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 5 сек	4 - 5 сек	4 – 5 сек	менее 4 сек	-
девочки	более 8 сек	5 – 8 сек	5 - 8сек	менее 5 сек	-

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования.

исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на одной прямой линии, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед.

Результат – время выполненное в стойке на одной ноге.

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок примет исходное положение, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

Показатели физической подготовленности детей подготовительная группа

Координация движений (отбивание мяча на месте)

Цель: определить ловкость и координацию движения при подбрасывании и ловле мяча

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	60 раз	55 раз	50 раз	48раз	45 раз
девочки	55 раз	53	49	44	40

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок отбивает мяч не сходя с места.

Координация движений (ведение мяча)

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 6 м	4 – 5 м	4 – 5 м	менее 4 м	-
девочки	более 6 м	4 – 5 м	4 – 5 м	менее 4 м	-

Оборудование: мячи.

Процедура тестирования: ребенок ведет мяч в прямом направлении.

Ловкость

Цель: определить ловкость в полосе препятствий

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	менее 6,0 сек	6,1 – 6,6 сек	6,1 – 6,6 сек	более 6,6 сек	-
девочки	менее 6, 5 сек	6,6 – 7,0 сек	6,6 – 7,0 сек	более 7,0 сек	-

Оборудование: кегли (10 шт); секундомер.

Процедура тестирования:

ребенок пробегает 10 – метровую дистанцию, на которой прямой линии установлены кегли в количестве 10 штук. Пробегая, ребенок должен огибать кегли: одну справа, одну слева. Дается 2 попытки.

Результат: измеряется по секундомеру с точностью, записывается лучший результат.

Прыжки в длину с места (см)

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

	высокий	среднего	низкий
мальчики	более 140 см	120 см	115 см
девочки	более 135 см	115 см	110 см

Оборудование: яма с песком для прыжков; прорезиненная дорожка; мат; рулетка; мел.

Процедура тестирования:

ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении *нельзя* опираться позади руками.

Результат: измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучшая из попыток.

Быстрота

Бег на 30 метров.

Цель: оценить скоростные качества в беге на 30 м с высокого старта.

	высокий	среднего	низкий
мальчики	5,9	6,7	6,9
девочки	6,2	7,0	7,2

Оборудование: 2 ориентира, секундомер.

Процедура тестирования:

задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечаются линии старта и финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером на линии финиша, за которой на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «Внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш» -взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагаются 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

Результат: Засчитывается лучший результат из 2 попыток.

Бег на 300 м, (сек)

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики 6,0-6,5	76 и ниже	77-92	93-108	109-129	130 и выше
мальчики 6,6-6,11	72 и ниже	73-88	89-103	104-125	126 и выше
девочки 6,0-6,5	78 и ниже	79-94	95-110	111-132	133 и выше
девочки 6,6-6,11	74 и ниже	75-90	91-105	106-127	128 и выше

Оборудование: 2 ориентира, секундомер

Процедура тестирования:

детям предлагается пробежать дистанцию в 300м. Тест проводится по размеченной дорожке на территории детского сада. На дистанции проводится линия старта и финиша. Один взрослый находится на старте и подаёт команду «Внимание!» ребёнок подходит к стартовой ли-

нии. По команде «Марш!» даётся отмашка флажком и старт для бегущего, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Результат: Выполняется одна попытка. Результат фиксируется в секундах.

(Общероссийская система мониторинга, 2001)

Метание (м)

Цель: определить скоростно-силовые качества в метании на дальность

теннисный мячик					
	высокий	выше средне-го	средний	низкий	очень низкий
	правая	левая	правая	левая	правая
мальчики	более 9 м	более 6,7м	7,0 – 9,0 м	5,5 – 6,7м	7,0 – 9,0 м
девочки	более 8 м	более 5,5м	6,0 – 8,0м	4,5- 5,5 м	6,0 – 8,0м
мешочек с песком					
мальчики	левая	правая	левая	правая	левая
девочки	5,5 – 6,7м	менее 7 м	менее 5,5 м	-	-
	4,5- 5,5 м	менее 6 м	менее 4,5м	-	-

Оборудование: теннисный мячик; мешочек с песком массой 200г в количестве не менее 3; рулетка; мел; размеченная дорожка.

Процедура тестирования:

на асфальтовой дорожке или на спортивной площадке. Предварительно размечается дорожка мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами. Линия отталкивания (шириной 40 см) заштриховывается мелом. По команде ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом (мешочком) одной рукой, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске *нельзя* изменять положение стоп.

- Исходное положение в пол – оборота к направлению метания;
- Наличие замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую сзади полусогнутую ногу во время замаха;
- Перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- Энергичный бросок с последующим сопровождением рукой мяча (мешочка).

Результат: Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Гибкость

Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)

Цель: Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу

	высокий	среднего	Низкий
мальчики	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
девочки	Достать пол ладо-	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами

	нями	рук	рук
--	------	-----	-----

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка 30 см.

Процедура тестирования:

ребёнок становится на гимнастическую скамейку, (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке) и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком «минус».

Результат: заносится в сантиметрах .

Равновесие (сек)

Цель: определить статическое равновесие в течении определенного времени.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
мальчики	более 60 сек	45 – 60 сек	45 – 60 сек	менее 45 сек	-
девочки	более 60 сек	50 – 60 сек	50 – 60 сек	менее 50 сек	-

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования.

по команде "можно" ребенок становится на левую ногу, правую сгибает в коленном суставе и ставит ее на опорную ногу чуть выше колена и немного развернув ее вправо. Руки ставятся на пояс, глаза закрыты. Результат – время выполненное в стойке на одной ноге.

Общие указания и замечания. Секундомер включается тогда, когда ребёнок становится на одну ногу, выключается – при потере равновесия. При выполнении теста необходима страховка.

Выносливость (сек)

Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек)

Цель: определить силовую выносливость при подъеме из положения лежа на спине.

	высокий	выше среднего	средний	низкий	очень низкий
Мальчики 6,0-6,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
Мальчики 6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
Девочки 6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
Девочки 6,6-6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже

Оборудование: гимнастический мат, секундомер .

Процедура тестирования:

ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен, садится и вновь ложится. Воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним, и считает количество подъемов.

Результат – тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми. Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Результаты теста заносятся в протокол принятия нормативов, по авторской таблице обрабатываются результаты мониторинговой группой, выставляется 5-балльный результат, затем идет подсчет прироста физических качеств.

ТЕМПЫ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

В течение года показатели физических качеств могут изменяться. Это происходит за счет естественного роста детей, роста их двигательной активности, целенаправленной работы по физическому воспитанию.

Изучение степени динамики развития физических качеств у детей как показателя эффективности физического воспитания в группе

Для оценки темпов прироста показателей физических качеств (степени динамики развития физических качеств) мы рекомендуем пользоваться формулой, предложенной В.И.Усаковым:

$$W = 100 \left(\frac{V_2 - V_1}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)} \right)$$

где W – прирост показателей темпов, %;

V₁ - исходный уровень;

V₂ - конечный уровень.

Оценка темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста, %	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8 – 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
10 – 15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание работы по физическому развитию во второй группе раннего возраста для детей 2-3 лет

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорнодвигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Во второй группе раннего возраста детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; - поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;

- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурногигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).
Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м; ползание и лазанье:

ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см;

по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба:

ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег:

бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м; прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см; упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см);

ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте. В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднимание рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и раз-

гибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, 14 включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в т.ч., сидя на стуле или на скамейке.

Упражнения проводятся в игровой форме.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крыльшками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

. Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания

сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в 15 горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстоянии 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба:

ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег:

бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки:

прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии:

ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за

спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием. Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

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».

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей. Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

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

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 раз в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал

Содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

- укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и оги-

бая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба:

ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег:

бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и 18 темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки:

прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии:

ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений.

Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика: музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

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

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

С бегом.

«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки». С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем.

«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

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

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

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

3) Спортивные упражнения:

педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может

быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России. Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде; - воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

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

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, му-

зыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.

Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

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

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице;

выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

ходьба:

ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бег:

бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыги-

вание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки». Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч., в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы. Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками,

поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки. 2)

Подвижные игры: педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в т.ч., игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

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». 27 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.

3) Спортивные игры:

педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

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

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

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

4) Спортивные упражнения: педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей. 6) Активный отдых Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов).

Содержание праздников предусматривают сезонные 28 спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в т.ч., игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

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

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

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на

- приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:
- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития; - формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

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

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

Формы, способы, методы и средства реализации Программы определяются в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов. Существенное значение имеют сформировавшиеся у педагога практики воспитания и обучения детей, оценка результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к конкретной возрастной группе детей.

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

- игровая деятельность (сюжетно-ролевая, конструктивно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие);
- общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);
- речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);
- познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование;
- изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование из разных материалов по образцу, условию и замыслу ребёнка;
- двигательная деятельность (основные виды движений, общеразвивающие и спортивные упражнения, подвижные и элементы спортивных игр и другие);
- элементарная трудовая деятельность (самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, ручной труд);
- музыкальная деятельность (слушание и понимание музыкальных произведений, музыкально-ритмические движения).

Способы организации детей на занятии по физкультурной культуре.

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

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

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

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

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

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

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

Основные пути и средства решения задач:

- по возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием;
- использовать все возможности созданной среды для организации разнообразной двигательной активности детей;
- по возможности ходить с детьми в кратковременные походы;
- организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них;
- поддерживать на уровне, соответствующем возрастным нормам, двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координированность;
- вводить элементы сезонных видов спорта и спортивных игр;
- приобщать к традиционным для региона видам спорта;
- расширять репертуар подвижных народных игр и усложнять его;
- создавать условия для игр с мячом;
- широко использовать спортивные игры и упражнения,
- следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности;
- укреплять организм, используя естественные природные закаляющие факторы (солнечный свет, воздух, вода);
- избегать перегрузки организованными занятиями;
- знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учитывать предвидеть простейшие последствия собственных действий;
- расширять представления о правилах безопасного поведения в быту, на природе, на улице; передавать детям знания о правилах
- безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; сформировать осознанное выполнение требований безопасности; закреплять проявления осторожности и осмотрительности.

В РПДО представлены наиболее универсальные, эффективные и доступные для групп детей дошкольного возраста всех видов и направленности закаляющие меро-

приятия. Их примерный перечень скорректирован с учетом региональных климатических и сезонных особенностей, а также имеющихся условий для проведения закаливающих процедур в общеобразовательной организации. Наиболее сильное закаливающее воздействие на организм ребенка оказывает сочетание физических упражнений с воздушными ваннами, особенно если оно осуществляется на свежем воздухе.

Закаливание детей в общеобразовательном учреждении включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы школы со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

При организации закаливания необходимо соблюдать следующие *требования*:

- учитывать возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- создавать позитивный эмоциональный настрой;
- проводить закаливающие воздействия на фоне теплового комфорта ребенка;
- использовать в комплексе природные факторы и закаливающие процедуры;
- соблюдать постепенность в увеличении силы воздействия различных факторов и непрерывность мероприятий закаливания (при этом вид и методика закаливания изменяются в зависимости от сезона и погоды);
- воздействия природных факторов должны быть направлены на разные участки тела: различаться и чередоваться как по силе, так и длительности;
- соблюдать методику выбранного вида закаливания.

Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим каждой возрастной группы. Чем старше дошкольники, тем больше возможностей для проведения закаливающих процедур и, соответственно, время для их проведения может и должно быть увеличено.

В общем объеме непрерывной образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие *мероприятия*:

- утренняя гимнастика;
- подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности, или физкультурные занятия (в помещении и на улице).

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

2.2. Особенности осуществления образовательного процесса.

Работа по физическому воспитанию осуществляется по следующим направлениям:

- Сохранение и укрепление здоровья;
- Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Образовательный процесс осуществляется на всем протяжении пребывания детей в дошкольной образовательной организации.

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

- в 1 младшей группе – 10 мин;
- во 2 младшей группе – 15 мин.;
- в старшей группе – 25 мин.;
- в подготовительной группе – 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Они проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Два раза в год проводится оценка индивидуального физического развития, в течение двух недель.

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. В ней 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 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.

2.3. ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- физкультурные занятия;
- закаливающие процедуры;
- подвижные игры;
- физкультминутки;
- физкультурные упражнения на прогулке;
- спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования;
- кружки, секции;
- музыкальные занятия;
- самостоятельная двигательнo-игровая деятельность детей;
- утренняя гимнастика;
- гимнастика пробуждения.

Методы физического развития

Наглядный	Словесный	Практический
<ul style="list-style-type: none"> • наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, 	<ul style="list-style-type: none"> • объяснения, пояснения, указания; • подача команд, 	<ul style="list-style-type: none"> • повторение упражнений без изменения и с изменениями;

имитация, зрительные ориентиры); • наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); • тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	• распоряжений, сигналов; • вопросы к детям; • образный сюжетный рассказ, беседа; • словесная инструкция.	• проведение упражнений в игровой форме; • проведение упражнений в • соревновательной форме.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------

Психологическая безопасность:

- комфортная организация режимных моментов;
- оптимальный двигательный режим;
- правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок;
- доброжелательный стиль общения взрослого с детьми;
- целесообразность в применении приемов и методов;
- использование приемов релаксации в режиме дня.

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса:

- учет гигиенических требований;
- создание условий для оздоровительных режимов;
- бережное отношение к нервной системе ребенка;
- учет индивидуальных особенностей и интересов детей;
- предоставление ребенку свободы выбора;
- создание условия для самореализации;
- ориентация на зону ближайшего развития.

Содержание и средства реализации части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной области «Физическое развитие»

Содержание	<p>Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Югры. Народные традиции в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоровляющие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма. Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Севера. Особенности национальной одежды народов ХМАО. Традиционные для Севера продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные для Югры виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.</p> <p>Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Югры. Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.</p>
Средства, педагогические методы, формы работы с детьми	<p>Народные игры:</p> <p><i>Русские</i> – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Ляп-та», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты», хороводные игры: «Зайка», «Именины», «Репка»,</p> <p><i>Башкирские</i> – «Иголлка и нитка», «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта».</p> <p><i>Татарские</i> – «Татарский плетень», «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки».</p> <p><i>Удмуртские</i> – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый зайка».</p>

<p><i>Марийские</i> - «Биляша», «Катание мяча».</p> <p><i>Ханты, ненси</i> – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!», «Реки и озера», «Хейро».</p> <p><i>Чувашские</i> – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».</p> <p>Спортивные игры: «Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.</p> <p>Целевые прогулки, экскурсии по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.</p> <p>«Модель закаливающих процедур с учетом климатических условий Югры, особенностей психофизического здоровья каждого ребенка». Участие в тематических проектах, спортивных событиях. Создание тематических выставок рисунков, коллективных коллажей, аппликаций о правильном питании. Сюжетно-ролевые игры «Аптека», «Больница», «Лесная аптека» и др. Детско-взрослые проекты.</p>

2.4. СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Младший дошкольный возраст (от 1,6 до 4 лет)	Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)	Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет)	Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)
1. Продолжать развивать разнообразные виды движений.	1. Формировать правильную осанку	1.Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения	1 Формировать потребность деятельности. в ежедневной двигательной
2. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног	2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности	2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей	2 Воспитывать умение различных видах деятельности сохранять правильную осанку
3 Приучать действовать совместно	3 Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног	3 Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость	3. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4 Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.	4 Учить бегать легко, ритмично энергично отталкиваясь носком	4 Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры	4. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
5 Учить энергично отталкиваться 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	5. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической Стенки на другой(вправо, влево).	5. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.	5. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
6. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.	6. 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 равно-	6. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.	6. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

	весе. Учить прыжкам через короткую скакалку.		
7. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.	7. 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).	7. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться, приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.	7. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе
8. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.	8. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость ловкость и др.	8. 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.	8. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
9. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.	9. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.	9. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы	9. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
10. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений в подвижных играх.	10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками	10. Учить ориентироваться в пространстве	10. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
11. Развивать активность и самостоятельность	11. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами скакалкам, обручами и т.д.	11. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам	11. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
	12. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку	12. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.	12. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка Воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
	13. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр	13. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны	13. Продолжать учить организовывать подвижные, собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
	14. Приучать к выполнению действий по сигналу	14. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.	14. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
		15. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.	15. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость),
		16. Учить спортивным играм и упражнениям	16. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
			17. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскет-

		<p>бол, настольный теннис, хоккей, футбол) Существенной структурной характеристикой ООП ОУ является принцип подачи материала в образовательных областях по тематическим блокам. Содержание психолого-педагогической работы (лексическая тема) в образовательной области «Физическое развитие» отражена в перспективном комплексно-тематическом планировании физкультурных занятий на прогулке, физкультурных досугов и праздников.</p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.5. ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» С ДРУГИМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ОБЛАСТЯМИ.

В процессе образовательной деятельности по физическому развитию одновременно решаются задачи других образовательных областей:

«Социально-коммуникативное развитие»: создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

«Познавательное развитие»: активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

«Речевое развитие»: побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

«Художественно-эстетическое развитие»: привлечение внимания дошкольников эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; игр и упражнений под музыку; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

**2.6. План работы с воспитателями
инструктора по ФК СОШ п.Сорум на 2023-2024 уч. Год**

Месяц	Вид деятельности	Группа	Тема
Сентябрь	Диагностика Консультация	Все группы	Ознакомление воспитателей с результатами диагностики «Создание развивающей предметно-пространственной среды в ДОО в соответствии с ФГОС ДО: создание условий в группе для самостоятельной двигательной активности детей»
Октябрь	Буклет, консультация, презентация	Все группы	«Физкультминутка»
Ноябрь	Консультация	Все группы	«Прогулка и ее значение в развитии детей»
Декабрь	Консультация	Все группы	«Воздействие подвижных игр с элементами спорта на развитие особенностей детей»
Январь	Консультация презентация	Все группы	«Применение нетрадиционных средств физических упражнений в формировании двигательных и умственных способностей детей дошкольного возраста»
Февраль	Консультация	Все группы	«Здоровьесберегающие технологии»
Март	Консультация, презентация	Все группы	«Создание условий для проведения игр и упражнений»
Апрель	Совместное мероприятие для взрослых Консультация	Сотрудники ДО Все группы	«7 апреля – всемирный День здоровья» «Игры – упражнения на развитие быстроты движений»
Май	Мастер-класс	Все группы	«Организация работы с детьми в летний период»
Июнь	Консультация	Все группы	«Организация и проведение физкультурных досугов в летний период»

2.7. ПЛАН РАБОТЫ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С СЕМЬЕЙ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Месяц	Вид деятельности	1 младшая	2 младшая	средняя	подготовительная
Сентябрь	Консультации	«Утренняя гимнастика – чем полезна для ребёнка».	«Здоровье детей в наших руках».	«Значение режима дня для здоровья ребенка»	«Двигательная активность ребенка в режиме дня»
	Выступления на родительских собраниях	«Задачи физического воспитания детей на текущий учебный год»	«Задачи физического воспитания детей на текущий учебный год»	«Задачи физического воспитания детей на текущий учебный год»	«Задачи физического воспитания детей на текущий учебный год»
	Индивидуальные беседы и рекомендации	«Спортивная одежда и обувь детей».	«Спортивная одежда и обувь детей».	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе».
	Спортивный праздник	«В гости к матрешке»		Тематический квиз «Мы выбираем спорт» «Физкульт – Ура», Спортивный досуг «Джунгли зовут» совместно со школой	
	Смотр – конкурс рисунков	«Право на отдых».			
Октябрь	Папка-передвижка	«10 заповедей здоровья»	«Рецепты здоровой пищи»	«Физическое воспитание ребенка в семье».	«Значение режима дня для здоровья ребенка»
	Консультации	«Здоровье детей в наших руках».	«Формирование представления о здоровом образе жизни»	«Обеспечение безопасности дошкольников во время занятий физической культурой и спортом дома»	«Каким бывает отдых».
	Индивидуальные беседы с родителями	«Совместные спортивные досуги и праздники в ДО, как эффективная форма пропаганды здоровой и крепкой семьи»			
	Подборка подвижных игр	«Библиотека игр»			
	Акция Фотоконкурс	Акция «День чистых рук» «Спорт – веселье без забот»			
	Спортивный праздник	«Сбор урожая»		«Страна Витамина» «Калейдоскоп народных игр»	
Ноябрь	Выпуск информационного буклета	«Игры с мячом»	«Мы за здоровый образ жизни».	«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	«Профилактика ОРЗ и гриппа».
	Консультация	«Совместная работа педагогов и родителей по укреплению здоровья детей»	«Социальное партнерство семьи и ДОУ при формировании у детей основ физической культуры и культуры здоровья»	«Формирование представления о здоровом образе жизни»	«Значение режима дня для здоровья ребенка»

	Открытый показ	Показ игровых упражнений с детьми и родителями «Тропинка здоровья».			
	Творческий конкурс	«Виды спорта»			
	Спортивный праздник	«В гостях у Спортлика»	Проведение совместного мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья» «Ребята, давайте жить дружно»		
Декабрь	Папка-передвижка	«Способы укрепления иммунитета ребенка и профилактика гриппа и ОРВИ»	«Как организовать подвижные игры дома»	«Проведем выходной день с пользой»	«Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка».
	Консультация	«Каким бывает отдых».	«Совместная работа педагогов и родителей по укреплению здоровья детей»	«Профилактика нарушения осанки и плоскостопия»	«Формирование представления о здоровом образе жизни»
	Конкурс групповых плакатов	«Движение – это жизнь»			
	Спортивный праздник	«Как Снеговик друзей искал»		«На необитаемом острове» «Зимняя Олимпиада» - экскурсия в школу, в ФОК День Ильи Муромца «Богатырские забавы»	
январь	Папка-передвижка	«Игры с мячом»	«Дыхательная гимнастика»	«Двигательный режим ребёнка»	«Как формировать у ребенка интерес к ЗОЖ».
	Консультация	«Играйте с детьми»	«Чем можно занять ребенка зимой на улице»	«Организация социального партнёрства с родителями по повышению двигательной активности»	«Играем вместе с ребенком на прогулке».
	Семинар – практикум	«Упражнения, которые лечат»			
	Фотоконкурс	«Со спортом дружить- весело жить»			
	Спортивный праздник	«Зимние приключения в стране Сказок»		«Правила движения – к дороге уважение» Зимние старты «Быстрее ветра»	
	Февраль	Папка-передвижка	«Не мешайте детям лазать и ползать!»	«Не боимся стужи – со здоровьем дружим»	«Профилактика – плоскостопия»
Февраль	Консультация	«Играйте с детьми»	«10 заповедей здоровья»	«Чем можно занять ребенка зимой на улице»	«Как научить ребенка следить за осанкой»
	Спортивный праздник	«Дошколята – бравые ребята»	Музыкально-физкультурное развлечение: «День защитников Отечества». Конкурс строевой подготовки «Аты – Баты» Конкурс строевой подготовки. «Турнир будущих воинов». Развлечение «Масленица»		
	День открытых дверей «Мы здоровью скажем – ДА».				
	Март	Консультация	«Физкультура для малыша»	«Весёлая физкультура в квартире»	«Русские народные игры»
Март	Папка-передвижка	«Упражнения и игры для детей по плоскостопию»	«Мяч в жизни дошкольника»	«Советы родителям по физической культуре»	«Обруч – это весело»
	Неделя педмастерства	Открытый просмотр			
	Спортивный праздник	«На помощь Колобку»		Приключенческий квест «В поисках пиратского клада»	

				КВН «А ну-ка, девочки» Экологический праздник «Мы друзья природы» совместно со школой	
Апрель	Консультация	«Значение и организация утренней гимнастики в семье»	«10 советов родителям»	«Физические упражнения в детском саду и дома»	«Закаливание детей в домашних условиях»
	Спортивный праздник	День здоровья «Ключик к здоровью»	«Космические эстафеты» Спортивный досуг с участием родителей «Зовем родителей на старт», «Мой друг-огонь» экскурсия в ПЧ		
	Творческий конкурс	«Спорт-это не только увлечение»			
Май	Консультация	«Помогите ребенку укрепить здоровье»	«Как правильно организовать физические упражнения дома»	«Развитие у детей физических качеств в подвижных играх»	«Мир движений мальчиков и девочек»
	Выступления на родительских собраниях	«Родители – пример для детей», «Итоги учебного года»			
	Неделя открытых показов	«Вот как мы подросли»			
	Совместное мероприятие	Организация пробега с родителями, посвященного 9 мая.			
	Спортивный праздник	«Вот какие мы большие»	«Спасибо деду за синее небо», посвящённое Дню Победы. Развлечение «В стране безопасности» спортивное развлечение по ОБЖ		
июнь	Консультация	«Лето с ребенком»,	«Подвижные игры летом»	«Играйте с детьми в народные подвижные игры»	«Лето с ребенком»
	Памятка	«Безопасность детей летом»			
	Оформить фотовыставку о празднике, посвященном Дню Защиты детей.				

2.8. Способы и направления поддержки детской инициативы

Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду.

В учебных пособиях по физическому воспитанию достаточно подробно освещена методика организации традиционных физкультурных занятий. Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта на подобных занятиях весьма затруднительно. Педагог вынужден постоянно давать детям указания, невольно вырабатывая у них ориентировку на внешний контроль. Кроме того, постоянные указания, замечания, даже если они вполне обоснованы, снижают положительный настрой детей, создают определенное психологическое напряжение.

Замечено, что далеко не все дети любят физкультурные занятия (в основном из-за их однообразия). Исследователями установлено также, что именно физкультурные занятия чаще других способствуют формированию комплекса неполноценности уже с детских лет. Именно поэтому, а также ради того, чтобы все физкультурные занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует в систему физического воспитания включать нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения.

В нашей дошкольной образовательной организации материальная база спортивного зала оборудована современным физкультурным оборудованием. Использование этого оборудования позволяет разнообразить занятия по физической культуре, проводить их максимально интересно и эффективно.

Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. В работе с младшими дошкольниками нужно чаще проводить занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательные – игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты. Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

2.9. Образовательная деятельность по коррекции нарушений развития детей

В последние годы, к сожалению, отмечается увеличение количества детей, имеющих нарушение речи, наша школа не исключение. Так у нас работает логопедический пункт.

В связи с этим моя задача помочь и логопеду и воспитателю в воспитании и обучении детей с такими нарушениями.

Эти дети по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве.

Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы составляется с учетом коррекционно-воспитательных задач. Вот здесь как раз и необходимо тесное сотрудничество инструктора по физической культуре и логопеда.

Поэтому в занятия я обязательно включаю упражнения на дыхание, координацию движений.

Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми мы видим использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, которые логопеды и воспитатели планируют согласно лексическим темам (времена года, транспорт, профессии, зимние виды спорта, домашние животные и т.д.) и предлагают мне в качестве закрепления, я в свою очередь разрабатываю двигательный материал и чаще объединяю в сюжет. Что способствует обогащению словарного запаса, формированию лексико-грамматического строя речи, постановке правильного дыхания. Такие упражнения мы используем в различных моментах физкультурно-оздоровительной работы. Это, безусловно, физкультурные занятия, где помимо общеобразовательных задач решается ряд коррекционных задач, направленных на устранение недостатков эмоциональной, интеллектуальной и моторной сфер, обусловленных особенностями речевого дефекта, а так же физкультурные праздники, досуги, утренняя и бодрящая гимнастика, физминутки на других занятиях, прогулки. Для этого совместно разрабатываем картотеки игр, упражнений, оздоровительного массажа, считалок, загадок, чистоговорок.

III. Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Младший возраст

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 утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. 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.

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

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу. Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке

ДООУ желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

В нашем саду все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке.

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

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.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Основные принципы организации среды

Оборудование спортивного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Мебель соответствовать росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, пригодной для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, которое должно 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. *(Приложение 1)*

3.4. Планирование образовательной деятельности

Комплексно – тематическое планирование образовательного процесса

3.6. РАСПИСАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

1 младшая группа

<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
<i>Утр. гим-ка 8.00.-8.05.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.00.-8.05.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.00.-8.05.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.00.-8.05.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.00.-8.05.</i>
<i>Физическая культура 9.00.-9.10.</i>			<i>Физическая культура 9.20.-9.430.</i>	<i>Физическая культура 9.00.-9.10.</i>
<i>Индивид работа с деть- ми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>
<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>

2 младшая группа

<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
<i>Утр. гим-ка 8.10.-8.15.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.10.-8.15.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.10.-8.15.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.10.-8.15.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.10.-8.15.</i>
.	<i>Физическая культура 9.30.-9.45</i>	<i>Физическая культура 9.30.-9.45</i>	<i>Физическая культура 9.00.-9.15.</i>	
<i>Индивид работа с деть- ми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>
<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>

средняя группа

<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
<i>Утр. гим-ка 8.20.-8.30.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.20.-8.30.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.20.-8.30.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.20.-8.30.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.20.-8.30.</i>
<i>Физическая культура 9.30.-9.50.</i>		<i>Физическая культура 10.25-10.45.</i>	.	<i>Физическая культура 9.30.-9.50</i>
<i>Индивид работа с деть- ми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>
<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>

Подготовительная к школе группа

<i>понедельник</i>	<i>вторник</i>	<i>среда</i>	<i>четверг</i>	<i>пятница</i>
<i>Утр. гим-ка 8.35.-8.45.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.35.-8.45.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.35.-8.45.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.35.-8.45.</i>	<i>Утр. гим-ка 8.35.-8.45.</i>
<i>Физическая культура 10.20.-10.50.</i>		<i>Физическая культура 11.00.-11.30.</i>	.	<i>Физическая культура 10.20.-10.50.</i>
<i>Индивид работа с деть- ми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>	<i>Индивид работа с детьми</i>
<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>	<i>Взаимодействие с восп. групп</i>

3.7. ГРАФИК УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Группы	Время
1 младшая	8.00. -8.05
2 младшая	8.10. – 8.15.
Средняя	8.20. – 8.30.
Подготовительная	8.35 – 8.45.

3.8. ЦИКЛОГРАММА РАБОЧЕГО ДНЯ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ на 2023-2024 учебный год

Рабочий день: 3,0ч. (0,5ст)

Дни недели	Время	Содержание
Понедельник 08.00 – 11.00	08.00. - 08.05. 08.05.- 08.10. 08.10. - 08.15. 08.15.- 08.20. 08.20. – 08.30. 8.30. – 8.35. 08.35.- 08.45. 08.45. – 09.00. 09.00.- 09.10. 09.10. – 09.20. 9.20. - 9.30. 09.30.- 09.50. 09.50. – 10.05. 10.05.- 10.20. 10.20. – 10.50. 10.50. – 11.00.	Утренняя гимнастика 1 младшая группа Проветривание Утренняя гимнастика 2 младшая группа Проветривание Утренняя гимнастика средняя группа Проветривание Утренняя гимнастика подготовительная группа Проветривание, влажная уборка, подготовка инвентаря к занятию Физкультурное занятие 1 младшая группа Проветривание, подготовка инвентаря к занятию Работа с документацией Физкультурное занятие средняя группа Проветривание Подготовка физкультурного оборудования к занятию Физкультурное занятие подготовительная группа Работа с документацией, индивидуальная работа с детьми
Вторник 08.00 – 10.30	08.00. - 08.05. 08.05.- 08.10. 08.10. - 08.15. 08.15.- 08.20. 08.20. – 08.30. 8.30. – 8.35. 08.35.- 08.45. 08.45. – 09.00. 09.00.- 09.30. 09.30. – 09.45. 09.45. – 10.30	Утренняя гимнастика 1 младшая группа Проветривание Утренняя гимнастика 2 младшая группа Проветривание Утренняя гимнастика средняя группа Проветривание Утренняя гимнастика подготовительная группа Проветривание, влажная уборка, подготовка инвентаря к занятию Подготовка к консультациям с родителями. Физкультурное занятие 2 младшая группа Работа с документацией, подготовка спортивных мероприятий
Среда 08.00 – 11.30	08.00. - 08.05. 08.05.- 08.10. 08.10. - 08.15. 08.15.- 08.20. 08.20. – 08.30. 8.30. – 8.35. 08.35.- 08.45. 08.45. – 09.00. 9.00. – 9.25. 9.25 – 9.30. 09.30. - 09.45 10.25. – 10.45. 11.00.- 11.30.	Утренняя гимнастика 1 младшая группа Проветривание Утренняя гимнастика 2 младшая группа Проветривание Утренняя гимнастика средняя группа Проветривание Утренняя гимнастика подготовительная группа Проветривание, влажная уборка Индивидуальная работа с детьми, Подготовка выносного спортивного оборудования для занятия на улице Физкультурное занятие 2 младшая группа (улица) Физкультурное занятие средняя группа (улица) Физкультурное занятие подготовит. группа (улица)
Четверг 08.00 – 11.00	08.00. - 08.05. 08.05.- 08.10. 08.10. - 08.15. 08.15.- 08.20. 08.20. – 08.30.	Утренняя гимнастика 1 младшая группа Проветривание Утренняя гимнастика 2 младшая группа Проветривание Утренняя гимнастика средняя группа

	8.30. – 8.35. 08.35.- 08.45. 08.45. – 09.00. 09.00. – 09.15. 09.20.- 09.30. 09.30. – 09.45. 09.45.- 10.25. 10.25. –.11.00.	Проветривание Утренняя гимнастика подготовительная группа Проветривание, подготовка инвентаря к занятию Физкультурное занятие 2 младшая группа Физкультурное занятие 1 младшая группа Проветривание Работа с документацией Индивидуальная работа с детьми
Пятница 08.00 – 11.00	08.00. - 08.05. 08.05.- 08.10. 08.10. - 08.15. 08.15.- 08.20. 08.20. – 08.30. 8.30. – 8.35. 08.35.- 08.45. 08.45. – 09.00. 09.00.- 09.10. 09.10. – 09.30. 09.30. - 09.50. 09.50. – 10.20. 10.20. – 10.50. 10.50. – 11.00.	Утренняя гимнастика 1 младшая группа Проветривание Утренняя гимнастика 2 младшая группа Проветривание Утренняя гимнастика средняя группа Проветривание Утренняя гимнастика подготовительная группа Проветривание, подготовка инвентаря к занятию Физкультурное занятие 1 младшая группа Проветривание, работа с документацией Физкультурное занятие средняя группа Проветривание, работа с документацией, подготовка оборудования к занятию Физкультурное занятие подготовительная группа Проветривание, оформление информационного стенда

3.9. ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ДОСУГОВ И РАЗВЛЕЧЕНИЙ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Месяц	Группа	Мероприятия
Сентябрь 01.09.-День Знаний; 27.09.- День Дошкольного работника, День туризма; День патриотизма	1 и 2 младшая Средняя и подготовительная	«Забавное путешествие» (по ПДД) Спортивный праздник «Дорожная Азбука» Экскурсия на корт КСК «Олимп» летняя спартакиада «Физкульт-Ура» Совместный досуг со школой «Джунгли зовут»
Октябрь 01.10. 28.10. - День бабушек и дедушек; 15.10. - проведение акции «День чистых рук» Фотоконкурс «Я такой спортивный!»	1 младшая и 2 младшая Средняя и Подгот. - я	«Осенние игры» «Внимание, внимание - осенние соревнования» «Уроки Мойдодыра» Развлечение «Игры наших бабушек и дедушек» с приглашением бабушек и дедушек
Ноябрь 04.11.- день народного единства, 12.11.- Синичкин день 14.11. - день отца, 16.11.- день толерантности, Творческий фотоконкурс «Папа в объективе»	1 младшая и 2 младшая Средняя и Подгот - я	«Хоровод дружбы» «С любовью к миру» Квест-игра «Секреты отцов» «Папа, мама, я – спортивная семья» совместно с родителями.
Декабрь 09.12.- День героев Отечества в России; 10.12. –Всемирный День футбола; 12.12. – День Конституции	1 младшая и 2 младшая Средняя и Подгот – я	«Как Снеговик друзей искал» «День героев Отечества» «Все на футбол»- экскурсия в ФОК, знакомство с тренером по футболу «День молодого избирателя» Конкурс рисунков «Конституция глазами детей»
Январь 11.01. - День спасибо Челлендж «День Спасибо» 15.01. – День зимующих птиц 18.01.- День Снеговика	1 младшая и 2 младшая Средняя и Подгот – я	«В гостях у Снеговика» «В стране снеговиков» - спортивный праздник, «Снегурины»- спортивно- познавательное развлечение

Февраль 08.02. - День Российской науки; День открытых просмотров «Наше здоровье»; Фотовыставка «Папа, бабушка и я – защитников семья»	1 младшая и 2 младшая	Развлечение «Я б в защитники пошел. Пусть меня научат»
	Средняя и Подгот - я	Музыкально-физкультурное развлечение: «Новые защитники нового века»; «Тяжело в учении - легко в бою!» - Спортивно-патриотическое мероприятие на воздухе Конкурс строевой подготовки «Солдатушки-бравы ребята» Развлечение «Масленица»
Март Челлендж «Новые Золушки или путь в принцессы»	1 младшая и 2 младшая	«Весенний переполох» - спортивный праздник.
	Средняя и Подг. - я	Спортивное развлечение «Мамины помощники» Приключенческий квест «Остров пиратских забав», Экологический праздник «Мы друзья природы!» в рамках сотрудничества со школой
Апрель 01.04.- День смеха, день цирка; 07.04. – всемирный день здоровья; 12.04.- День космонавтики; 30.04 – день пожарной охраны	1 младшая и 2 младшая	«День здоровья - Физкультурно-оздоровительный досуг «Солнышко сияет - играть нас приглашает»
	Средняя и Подг. - я	«День здоровья - Спортивный досуг "ЗОЖигаем" «Космостарты»- спортивные соревнования; «Азбука безопасности» спортивное мероприятие, посвященное Дню пожарной охраны, экскурсия в пожарную часть Творческий конкурс «Быть здоровыми хотим-соблюдаем мы режим»
Май Неделя открытых показов «Знай наших!»; 15.05.- День семьи; 8.05. – День музеев «Музей приглашает друзей» - Оформление мини музея спортивного оборудования.	1 младшая и 2 младшая	Пробег к 9 мая; Развлечение «Путешествие с Югорочкой»
	Средняя и Подг. - я	Спортивно-музыкальное мероприятие «День Победы - это значит, нет войны», посвящённое Дню Победы. Спортивные соревнования «Пусть всегда буду Я и моя Семья» Спортивный праздник «Безопасное лето»

3.10. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Оборудование спортивного кабинета

<i>№п/п.</i>	<i>Наименование имущества</i>	<i>Количество</i>
1.	Музыкальный центр	1 шт.
2.	Шкаф для методической литературы	1 шт.
3.	Стеллажи для спортивного оборудования	2 шт.
4.	Шторы	12 шт.
5.	Гумбочка	4 шт.
6.	Ковер	2 шт.
7.	Шкаф для инвентаря	1 шт.

Перечень оборудования физкультурного зала

<i>Тип оборудования</i>	<i>Наименование</i>	<i>Размер масса</i>	<i>Количество</i>
Для ходьбы, бега, равновесия	Гимнастическая скамейка	Длина – 200 см. Ширина – 24 см. Высота – 30 см.	4 шт.
	Доска ребристая с зацепами	Длина – 150 см. Ширина – 24 см.	6 шт.
	Коврик массажный	Длина – 250 см. Ширина – 35 см.	1 шт.
	Коврик массажный резиновый	Длина-35см Ширина -28 см	4 шт.
	Коврик со следочками	Длина – 240 см. Ширина – 22 см.	1 шт.
	Коврик со следочками	Длина – 160 см. Ширина – 40 см.	2 шт.
	Коврик со следочками	Длина – 193 см. Ширина – 115 см.	1 шт.
	Кочки с цифрами (мягкие)	Диаметр -20 см. Длинна – 4 м.	2 шт
	Кочка массажная (полусфера)	Диаметр - 15см.	6 шт.
	Гибкая ребристая дорожка (деревянная)	Длина – 200 см. Ширина – 33 см.	2 шт.
	Диск здоровья (метал.)	Диаметр – 28 см.	1 шт.
Для прыжков	Скакалки	Длина – 150 см.	49 шт.
	Маты гимнастические	Длина – 100 см. Ширина – 100 см. Высота – 7 см.	2 шт.
	Маты гимнастические	Длина – 250 см. Ширина – 100 см. Высота – 7 см.	2 шт.

	Стойки	Высота – 130 см.	2 шт.
	Фишки разметочные с держателем		2 набора
	Коврики гимнастические	Длина – 200 см. Ширина – 100 см.	20 шт.
	Обруч (металлич.)	Диаметр – 70 см.	11 шт.
	Кегли		60 шт.
	Гантели детские		30 пар
	Обруч (пластм.)	Диаметр – 70 см.	20 шт.
	Обруч (пластм.)	Диаметр – 80 см.	10 шт.
	Обруч (пластм.)	Диаметр – 64 см.	30 шт.
	Мешочек с грузом малый	Масса – 150 гр.	18 шт.
Для катания, бросания, ловли.	Мешочек с грузом малый	Масса – 100 гр.	17 шт.
	Мячи средние	Диаметр – 15 см.	30 шт.
	Мячи маленькие	Диаметр – 5 см.	30 шт.
	Мячи большие	Диаметр-20см	30шт.
	Мяч с ушами (фитбол)		17 шт.
	Мяч утяжеленный (набивной)		5шт.
	Мяч пляжный		4 шт.
	Мячи теннисные		30 шт.
	Султанчики		20 пар
	Кольцо баскетбольное		3 шт.
	Цель (деревянная)		4 шт.
	Дуга большая (метал.)	Высота – 50 см.	5 шт.
	Стенка гимнастическая	Высота – 280 см. Ширина – 80 см. пролета – 28 см.	4 шт.
	Мешок для прыжков детский		3 шт.
Дуга средняя (метал.)	Высота – 30 см.	3 шт.	
Для ползания и лазанья	Башня (деревянная)	Высота – 155 см.	2 шт.
	Канат	Длина – 250 см.	3 шт.
	Дуга средняя(деревянная)	Высота – 65см.	2 шт.
	Дуга большая (деревянная)	Высота – 75 см.	2 шт.
	Туннель	Длинна – 150 см. Диаметр – 47 см.	4 шт.
Для общеразвивающих упражнений лазания	Платочки		60 шт.
	Гимнастические палки (пластм.)	Длина – 90 см.	30 шт.
	Гимнастические палки (пластм.)	Длина – 102см.	18 шт.
	Стойки (конус)	Высота – 32 см.	30 шт.
	Мячи с шипами (массажные)	Диаметр – 5 см.	24 шт.
	Модули		1 набор.
	Конструктор маленького размера (пластм.)		2 набора
	Конструктор большого размера (пластм.)		2 набора
	Флажки (4 цвета)		60 шт.
	Бассейн с шариками		1 шт.

	Круги для плавания		4 шт.
	Баскетбольная стойка		1 шт.
	Лента на кольцах		25 пар
	Мячи теннисные		30

3.11. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММ, ТЕХНОЛОГИЙ И ПОСОБИЙ

- Примерная основная общеобразовательная программа «От рождения до школы» /под ред.: Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой.
- Э. Я. Степаненкова « Физическое воспитание в детском саду» с детьми 2 – 7 лет.
- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду».
- Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 3-4 лет . Младшая группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014
- Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 4-5 лет . Средняя группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014
- Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 5-6 лет . Старшая группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014
- Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 6-7 лет . Подготовительная группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014
- О. А. Скоролупова, Введение ФГОС дошкольного образования: Разработка Образовательной программы ДОУ. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2014.
- И. М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников».
- В. Т. Кудрявцев Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления».
- М. М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3 – 7 лет».
- Э. Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр для детей 2 – 7 лет».
- Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет».
- Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. Борисова М.М.
- Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. Пензулаева Л.М.

Наглядно-дидактические пособия

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

Развитие детей раннего возраста

- Актуальные проблемы развития и воспитания детей от рождения до трех лет. Теплюк С.Н.
- Гимнастика и массаж для самых маленьких. Голуева Л.Г.
- Диагностика психического развития ребенка: Младенческий и ранний возраст/Л.Н. Галигузова, Т.В. Ермолов,
- С.Ю. Мещерякова, Е.О. Смирнова. Игры-занятия на прогулке с малышами. Теплюк С.Н.
- Ребенок от рождения до года / под редакцией С.Н. Теплюк.

- Ребенок второго года жизни / под редакцией С.Н. Теплюк.
- Ребенок третьего года жизни / под редакцией С.Н. Теплюк.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие» младший дошкольный возраст (2 - 3) *Приложение 1*
(3 – 4) *Приложение 2*

Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие» старший дошкольный возраст (4 – 5 лет) *Приложение 3*

Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие» старший дошкольный возраст (6 – 7 лет) *Приложение 4*

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
СОДЕРЖАНИЯ ОРГАНИЗОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

1 младшая группа дошкольного образования

сентябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД	III часть	Подвижные игры
Построение и перестроение: Ориентировка в пространстве						
1 неделя адаптация	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие — учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).	ОРУ без предметов «Птички» (сентябрь карточка №1)	Свободная ходьба за воспитателем (застенчивых детей или впервые пришедших в детский сад воспитатель берет за руку и ходит вместе с ними).	Ходьба по дорожке шириной 35—30 см (между двух длинных веревок) к кукле. Игр. упр. «Пойдем по дорожке»	Спокойная ходьба за воспитателем.	П/И «Бегите ко мне»,
2 неделя адаптация	Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.	ОРУ с погремушками (сентябрь карточка №2)	Чередование ходьбы вращательную и беговую за воспитателем. Стараться ходить и бегать, используя всю площадь зала. Дети останавливаются и поворачиваются к воспитателю.	Ползание на четвереньках (4—6 м) к собачке — «Пойдем, как собачка». Повторить 2—3 раза. Задание выполняют одновременно 2—3 детей, воспитатель подбадривает их, помогает выполнить задание до конца.	ИМП «Пойдем тихо, как мышки».	П/И «Догони меня»
3 неделя адаптация	Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.	ОРУ без предметов (сентябрь карточка №3)	Чередование ходьбы и бега между стульями (следить, чтобы дети не задевали друг друга и не наталкивались на стулья). По сигналу воспитателя малыши садятся на стулья, повернувшись к воспитателю. Воспитатель сидит на большом стуле.	Ходьба по доске, положенной на пол (длина 2,5—3 м. ширина 25—20 см). Если дети хорошо справляются с заданием, то они идут по доске друг за другом. По необходимости воспитатель оказывает помощь некоторым детям. Взойти на ящик и сойти с него (50X50X20 см). Ящик ставится на пол на расстоянии 3—4 м от доски.	Ходьба за воспитателем вместе с куклами.	П/И «В гости к куклам».
4 неделя «Давайте знакомимся»	Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать определенном направлении	ОРУ без предметов (сентябрь карточка №4)	Чередование ходьбы вращательную и бега. Ходьба по дорожке — между двумя параллельными линиями (ширина 35—30 см).	Ползание на четвереньках, подползти под веревку (высота 40—45 см.), Выполняя упражнение, смотреть вперед на игрушку. При подлезании стараться не задевать веревку. Повторить 3—4 раза. Бросание вдаль правой и левой рукой (по 2—3 раза).	Спокойная ходьба за воспитателем.	П/И «Беги ко мне»
Работа с воспитателями	1. Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе 2. Консультация «Физкультура в детском саду»					

Работа с родителями	1. Анкетирование «Выявление отношения к ЗОЖ» 2. Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»					
Пополнение ППС	Изготовление картотеки подвижных игр для детей младшего возраста. Изготовление масок животных для игр.					
Работа с детьми	Игровые упражнения с мячом – прокати мяч, брось вперед мяч, на равновесие – «Пойдем по мостику». Игры с бегом «Догони меня», «Беги ко мне» П/ и «Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик»					
1 младшая группа						
Октябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД	III часть	Подвижные игры
Построение и перестроение: Развивать ориентировку в пространстве, при ходьбе в разных направлениях; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; прыжки на двух ногах на месте; умение действовать по сигналу воспитателя.						
1 неделя" Занятие 1-2 «Детский сад»	1. Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал. 2. Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу	ОРУ без предметов (октябрь карточка №5) 2. ОРУ с платочками (октябрь карточка №6)	1. Чередование ходьбы и бега за воспитателем. Остановиться в разных местах комнаты, повернуться к воспитателю.	1. Лазанье по гимнастической стенке или башенке любым способом. Задание выполняется индивидуально по 2—3 раза. 2. Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках по полу до определенного места Прокатывание мяча	Ходьба за воспитателем.	П/И «Догони мяч» «Беги ко мне»
2 неделя 3-4 занятие «Осень»	1. Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении. 2. Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.	ОРУ с мешочками (октябрь карточка №7) ОРУ с кубиками (карточка №8)	1. Ходьба и бег за воспитателем. Взять мешочки с песком и стать в разных местах комнаты, повернувшись к воспитателю. 2. Ходьба и бег за воспитателем. Остановиться в разных местах комнаты (враспынную).	1. Бросание мешочков в горизонтальную цель — ящик (или обруч) правой и левой рукой на расстоянии 80 см. Прыгать через веревку на двух ногах — «Зайка прыгает через канавку». 2. Ползание на четвереньках между линиями (ширина 40—35 см) — «Муравьи идут по дорожке». Ходьба по гимнастической скамейке — «Идем по мостику». Бросание мяча вдаль из-за головы.	1. Ходьба за воспитателем 2. Ходьба обычным шагом и на носках.	П/И «Догони меня».

3 неделя 5-6 занятие «Овоци»	1. Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. 2. Учить ходить парами в определенном направлении, бросать мяч вдаль от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.	ОРУ с шишками (октябрь карточка №9) ОРУ с погремушками (октябрь карточка №10)	1. Чередование ходьбы и бега за воспитателем 2. Ходьба и бег с погремушкой	1. Бросание мяча двумя руками вдаль из-за головы. Прыжки в длину с места через веревку 2. Бросание мяча вдаль от груди. Прокатывать мяч.	1. Спокойная ходьба с остановкой по сигналу. 2. Спокойная ходьба парами за воспитателем.	П/И «Догони мяч» «Через ручеек».
4 неделя 7-8 занятие «Фрукты»	1. Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу. 2. Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.	ОРУ с ленточками (октябрь карточка №11) ОРУ с обручем (октябрь карточка №12)	1. Ходьба и бег с ленточкой в руке. 2. Ходьба и бег со сменой темпа ИУ «Машины едут медленно и быстро»	1. Бросание мяча вдаль от груди. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2. Бросание и ловля мяча. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	ИМП «Идти тихо, как мышки». 2. Спокойная ходьба парами за воспитателем	П/И «Солнышко и дождик».
Работа с воспитателями	1. Информация на стенд «Что должен уметь ребенок младшего лет» 2. Информационная папка раскладушка «Дети в детском саду»					
Работа с родителями	1. Информация на стенд «Каким же должно быть питание для маленького спортсмена?» 2. Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 3. Индивидуальные беседы с родителями					
Полнение ППС	Пополнение картотеки играми средней и малой подвижности.					
Работа с детьми	Игровые упражнения «Мышки», «Цыплята», «Пойдем по мостику»»Побежим по дорожке», с мячом – докати мяч до кегли, «Попрыгаем как зайчики», «Прокати мяч по дорожке». Прыжки с перешагивание вперед Подвижные игры «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара», «Беги ко мне», «Поезд», «Найди свой домик», «Кот и воробышки», «Найди игрушку», «Догони меня», «По мостику», «Наседка и цыплята»					
I младшая группа						
Ноябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика	I часть ОВД	II часть ОВД	III часть	Подвижные игры
Построение и перестроение: Ходьба в колонне по одному, на носках короткими, семенящими шагами, руки на пояс, с высоким подниманием колен «Лошадки». Игровое упражнение «Твой кубик»						

1 неделя" 1-2 занятие «Дикие животные»	1. Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу. 2. Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.	ОРУ с мешочками (ноябрь комплекс №13) ОРУ с мячами (ноябрь карточка №14)	1 Бег и ходьба вместе с воспитателем. 2. Ходить по кругу, взявшись за руки.	1 Метание вдаль правой и левой рукой (2—3 раза каждой рукой). Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. Перешагивание через препятствие (1—2 раза). Ставится 3—4 препятствия (кубики, рейки, кегли и т. д.) (высота 10—15 см). 2. Катание мячей .Перешагивание через препятствия (кубики). Ползание по дорожке (между двух длинных веревок).	Ходьба с оставками по сигналу. ИМП «Кто тише».	П/И «Ловкий шофер» «Догони меня»
2 неделя 3-4 занятие «Моя семья»	1. Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя. 2. Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений.	ОРУ со стульчиками (ноябрь карточка №15) ОРУ с флажками (ноябрь карточка №16)	1.Чередование ходьбы и бега между стульчиками. 2.Ходьба и бег за воспитателем. Предложить детям идти друг за другом и не обгонять впереди идущего	1. Метание шишек вдаль, правой и левой рукой. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2. Ползание на четвереньках до рейки, установленной на высоте 40 см. Подлезание под рейку. Прыжки в длину с места через веревку	ИМП «Кто тише?» Ходьба со смешной темпа (быстро и медленно).	П/И «Догони мяч».
3 неделя 5-6 занятие «Мои друзья»	1. Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки 2.. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катать мячи под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке.	ОРУ без предметов (ноябрь карточка №17) ОРУ с платочками (ноябрь карточка №18)	1. Ходьба и бег за воспитателем. Ходить по кругу, взявшись за руки Самостоятельно реагировать на сигнал	1. Метание в горизонтальную цель (ящик или обруч) правой и левой рукой Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку 2. Ходьба по гимнастической скамейке. Катание мяча в воротаки (2—3 дуги) с расстояния 0,5—1 м.	1.Чередование ходьбы обычным шагом с ходьбой на носках.	П/И «Солнышко и дождик».
4 неделя 7-8 занятие «Профессии»	1. Учить прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия 2. Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слушать сигналы и реагировать на них.	ОРУ с погремушками (ноябрь карточка №19) ОРУ без предметов (ноябрь карточка №20)	1. Ходьба и бег за воспитателем. Стараться ходить и бегать друг за другом в одном направлении, учитывая границы помещения. 2. Следить, чтобы дети не обгоняли впереди идущего, не наталкивались друг на друга.	1.Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки в длину с места через 2 веревки 2.Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Прыжки в длину с места через 2 веревки, положенные на расстоянии 15—20 см, — «Прыгаем через канавку	Ходьба друг за другом. Ходьба со смешной темпа. На различный удар в бубен дети должны идти то быстрее, то медленнее.	П/И «Воробышки и автомобиль».

Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация для педагогов «Значение утренней гимнастики в детском саду» 2. Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки»
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Консультация «Роль семьи в воспитании здорового ребенка» 2. Консультация для родителей «Система физкультурно – оздоровительной работы в ДОО» 3. Индивидуальные беседы с родителями
Полное ППС	Оформление альбома «Летние виды спорта»
Работа с детьми	<p>Игровые упражнения: лазание под дугу, «Прокати мяч», «Прокати и догони мяч», «Пробеги по мостику», Перепрыгни из ямки в ямку», «Перепрыгни ручеек», «Прокати в ворота», «Доползи до зайки»</p> <p>Подвижные игры: «Мыши в кладовой», «Поезд», «По ровненькой дорожке», «Наседка и цыплята», «Догони мяч», «Кот и мыши», «Поймай комара», «Найди свой домик», «Пузырь», «Зайка серый умывается»</p>

1 младшая группа

Декабрь

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД	III часть	Подвижные игры
Построение и перестроение : Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, игровое упражнение «Самолеты», «Воробышки» - учить детей действовать по сигналу педагога						
1 неделя 1-2 занятия «Зима»	1. Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений. 2. Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми..	ОРУ с шишками (декабрь карточка №21) ОРУ с лентой (декабрь карточка №22)	1. Ходьба и бег друг за другом 2. Чередование ходьбы и бега друг за другом (не топиться, не обгонять впереди идущего).	1. Метание вдаль правой и левой рукой. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание и ловля мяча.	Ходьба друг за другом Чередование ходьбы обычным шагом и на носках.	П/И «Поезд».
2 неделя 3-4 занятия «Мой дом»	1. Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия ориентировку в пространстве. 2. Учить лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.	ОРУ на стульях (декабрь карточка №23) ОРУ с обручами (декабрь карточка №24)	1. Ходьба и бег друг за другом. 2. Ходьба и бег между обручами, разложенными врассыпную на полу. По сигналу воспитателя стать каждому в один из обручей.	1. Метание вдаль мешочков с песком (150 г) правой и левой рукой. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки в длину с места через две параллельные веревки. Лазанье по гимнастической стенке любым способом	1. Ходьба с остановкой по сигналу	П/И «Самолеты».
3 неделя 5-6 занятия «Мебель»	1. Закреплять умение ходить в колонне по одному. Упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление. 2. Закреплять умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания вдаль из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.	ОРУ с мешочками (декабрь карточка №25) ОРУ с мячом (декабрь карточка №26)	1. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному.	1. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой в ящик или обруч на расстоянии 80—100 см. Прыжки в длину с места на двух ногах через веревку. 2. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку.	1. Ходьба обычным шагом и на носках. 2. Ходьба змейкой за воспитателем.	П/И «Пузырь».

4 неделя 7-8 занятие «Новый год»	1. Совершенствовать прыжки в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. 2. Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.	ОРУ без предметов (декабрь карточка №27) ОРУ с флажками (декабрь карточка №28)	1. Чередование ходьбы и бега друг за другом — «Идем в лес». Ходить, высоко поднимая ноги и обычным шагом. 2. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходить и бегать свободным широким шагом.	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки в длину с места на двух ногах. 2. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой рукой. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	1. Ходьба друг за другом со сменой темпа. ИМП «Кто тише».	П/и «Птички в гнздышках».
Работа с воспитателями	1. Консультация для педагогов «Общие принципы организации двигательной деятельности детей на прогулке» 2. Консультация для педагогов «Основные требования к движениям детей по формированию осанки»					
Работа с родителями	1. Консультация «Физическое развитие ребенка в домашних условиях» 2. Пака – раскладушка «10 советов родителям»					
Полнение ППС	Пополнение картотеки пальчиковыми играми Игры по разным здоровьесберегающим технологиям.					
Работа с детьми	1. Игровые упражнения: подлезание – «Пролезь в норку»(мышки, котят, лисята)(высота 40-50см); равновесие – «пройди по дорожке», «Перешагни через кубик», «Пройди по мостику»; с мячом – «Прокати и догони», «Поймай мяч, брошенный воспитателем», Прыжки из обруча в обруч, спрыгивание со скаме Подвижные игры – «Найди свой домик», «Беги ко мне», «Наседка и цыплята», «Пузырь», «Воробышки и кот», По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Птица и птенчики». Игровые упражнения с мячом,					

1 младшая группа

Январь

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД	III часть	Подвижные игры
Построение и перестроение : Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную.						
1 неделя" 1-2 занятия «Игрушки»	1. Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть. 2. Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.	ОРУ с платочками (январь карточка №29) ОРУ с погремушкой (январь карточка №30)	1. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. В одной руке держать платочек. 2. Ходьба и бег за воспитателем, Ходить и бегать широкоим, свободным шагом	1. Катание мяча в воротики. Расставить 2—3 дуги и на расстоянии 80—100 см. Лазанье по гимнастической стене. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (расстояние 80—100 см) по 2—3 раза каждой рукой	Ходьба в колонне по одному. ИМП «Найди себе пару».	П/И «Догони меня».
2 неделя 3-4 занятия «Транспорт»	1. Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, стараться попадать в цель. 2. Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), закреплять умение ходьбы по гимнастической скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве	ОРУ с кубиками (январь карточка №31) ОРУ с шишками (январь карточка №32)	1. Чередование ходьбы и бега в колонну по одному за воспитателем. В каждой руке держать кубик. Во время ходьбы ритмично ударять кубик о кубик. Ходить и бегать, учитывая границы помещения 2. Ходьба чередуется с бегом в разные стороны (врассыпную). По сигналу идти в колонне по одному за воспитателем	1. Прыжки в длину с места на двух ногах. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. Прыжки в длину с места. Ходьба по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне. Игра «Кто тише». Ходьба змейкой за воспитателем.	П/И «Воробышки и автомобиль».
3 неделя 5-6 занятия «Птицы»	1. Упражнять детей в метании вдаль правой и левой рукой, ходить по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли. 2. Упражнять детей выметании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.	ОРУ с лентой (январь карточка №33) ОРУ с мешочками (январь карточка №34)	1. Ходьба и бег в колонне по одному, ленту держать в одной руке. 2. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному. Учить детей не наталкиваться друг на друга, свободно двигать руками, не шаркать ногами	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой 2. Метание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба. Идти по кругу, взявшись за руки.	П/И «Птички в гнездышках».

4 неделя 7-8 занятие «Книжки»	1. Учить прыгать в глубину, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, учить быстро реагировать на сигнал. 2. Учить катать мяч друг другу, совершенствовать метание вдаль из-за головы, закреплять умение быстро реагировать, на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.	ОРУ с обручами (январь карточка №35) ОРУ с мячами (январь карточка №36)	1. Ходьба и бег в быстром и медленном темпе — «Машины едут быстро и медленно». 2. Ходьба и бег в колонне по одному	1. Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках и подлезание под рейку. 2. Бросание мяча вдаль, из-за головы. Катание мяча друг другу, сидя, ноги врозь. Ходьба на четвереньках между двумя параллельными веревками	1. Игра «Найди, где спрятана кукла». 2. Ходьба на носках и обычным шагом.	П/И «Жуки»
Работа с воспитателями	1. Консультация для педагогов «Приобщение дошкольников к истокам национальной культуры через русские народные подвижные игры» 2. Консультация для педагогов «Формы работы с родителями по физическому развитию детей»					
Работа с родителями	1. Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей. 2. Индивидуальные беседы с родителями					
Полонение ИПС	Оформление альбома «Зимние виды спорта» Приобретение атрибутов к играм «Ловишки с ленточками», «Солнышко и дождик»					
Работа с детьми	Игровые упражнения: ползание не касаясь руками пола, «Мышки вылезли из норки», «Щенята подлезли под забор»; ходьба по доске, по снежному валу; катание мячей друг другу, прыжки через шнур, из обруча в обруч., продвигаясь вперед, со скамейки, вокруг предметов. Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой домик», Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «Пузырь» 1 младшая группа					
Февраль						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД	III часть	Подвижные игры
Построение и перестроение : Ходьба в колонне по одному, Чередование ходьбы и бега. Игровые упражнения «Мышки», «Лошадки».						
1 неделя" 1-2 занятие «Животные нашего края»	1. Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание. 2. Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу	ОРУ на стульчиках (февраль карточка №37) ОРУ с флажками (февраль карточка №38)	1. Ходьба и бег в колонне по одному 2. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному с флажком в руке.	1. Метание вдаль двумя руками из-за головы. Катание мяча в воротники на расстоянии 1 — 1,5 м 2. Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее. Прыжки в длину с места.	Ходьба с остановкой по сигналу. ИМП «Кто тише».	П/И «Воробышки и автомобиль».

2 неделя 3-4 занятие «Домашние животные»	1. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия. 2. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.	ОРУ без предметов (февраль комплекс №39) ОРУ с платочками (февраль карточка №40)	1. Ходьба и бег в колонне по одному 2. Чередовать ходьбу и бег в колонне по одному и враспынную. Платочек держать в одной руке.	1. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель. Прыжки в длину с места, стоя у веревки. 2. Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом. Бросание мяча воспитателю и ловля мяча.	Ходьба друг за другом. Ходьба на носках и обычным шагом.	П/И «Кошка и мышки».
3 неделя 5-6 занятие "Мой поселок"	1. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть. 2. Учить катать мяч, упражнять детей в ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.	ОРУ с погремушкой (февраль карточка №41) ОРУ с кубиками (февраль карточка №42)	1. Бросание мяча через шнур двумя руками 2. Ходьба и бег с кубиками в руках	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара. Ходить, переступая кубики, расставленные на расстоянии 1—2 м один от другого 2. Ползание на четвереньках и подлезании под рейку (или веревку). Катание мяча друг другу.	1. Ходьба в колонне по одному.	П/И «Догоните меня». Воробышки и кот»
4 неделя 7-8 занятие «День защитника Отечества»	1. Учить ползать по гимнастической скамейке и прыгать с нее, упражнять в катании мяча в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера. 2. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.	ОРУ с шишками (февраль карточка №43) ОРУ с лентами (февраль карточка №44)	1. Чередование ходьбы и бега в колонне по одному 2. Ходьба и бег. По указанию воспитателя взять ленту	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Катание мяча под дугу на расстоянии 1—1,5 м 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки в длину с места	Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя. Игра «Кто тише».	П/И «Поезд».
Работа с воспитателями	1. Информационная папка раскладушка «Влияние действий с мячом на физическое и психическое развитие дошкольников» 2. Консультация для педагогов «Применение здоровьесберегающих технологий и организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Способы укрепления иммунитета ребенка и профилактика гриппа и ОРВИ». 3. Консультация для педагогов «Зимние травмы»					
Работа с родителями	1. Консультация «Некоторые приёмы закаливания» 2. Консультация для родителей «Значение дыхательной гимнастики в жизни ребенка» 3. Индивидуальные беседы с родителями					
Полное ППС	Картотека упражнений на профилактику осанки Изготовление атрибутов к подвижным играм					
Работа с детьми	Игровые упражнения: подлезание не касаясь руками, ходьба по снежному валу, катание мячей в прямом направлении, перепрыгивание через кубики, прыжки с высоты, бросание снежков вдаль правой и левой рукой, Подвижные игры: «Мышки», «Поезд», «Найди свой цвет», Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Лягушки», «Поймай снежинку», «По ровненькой дорожке», «Воробышки и кот»					

I младшая группа						
Март						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика	I часть	II часть ОВД	III часть	Подвижные игры
Построение и перестроение: Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную. Игровое упражнение «Бабочки», «Змейка»						
1 неделя 1-2 занятие «Весна»	1. Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротники, приучать сохранять направление при метании и катании мячей. 2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить прыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.	ОРУ с мячами (март карточка №45) ОРУ с обручами (март карточка №46)	1. Чередование ходьбы и бега. 2. Ходьба и бег между обручами, положенными на пол в разных местах комнаты.	1. Бросание мяча вдаль из-за головы. Катание мяча в воротники на расстоянии 1—1,5 м 2. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце скамейки прыгнуть. Бросание мяча вдаль из-за головы.	Ходьба обычным шагом и на носках. Ходьба в колонне по одному по краям помещения. Ходить парами.	П/И «Кошка и мышки».
2 неделя 3-4 занятие «Мамин день»	1. Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть. 2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку) учить становиться в круг, взявшись за руки,	ОРУ с мешочками (март карточка №47) ОРУ (март карточка №48)	1. Ходьба и бег в колонне по одному 2. Ходьба и бег змейкой между стульями.	1. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее	Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал. Ритмично хлопать в ладоши во время ходьбы.	П/И «Пузырь»
3 неделя 5-6 занятие «Природа вокруг нас»	1. Упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя. 2. Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу.	ОРУ с флажками (март карточка №49) ОРУ без предметов (март карточка №50)	1. Флажки и мешочки с песком по количеству детей, длинная веревка (8—10 ж). 2. Ходьба и бег в колонне по одному по краям комнаты.	1. Прыжки в длину с места на двух ногах. Метание вдаль мешочков с песком правой и левой рукой. 2. Бросание и ловля мяча. Ходьба по наклонной доске с последующим заданием — доползти на четвереньках до определенного места	Ходьба обычным шагом и на носках.	П/И «Солнышко и дождик».

4 неделя 7-8 занятие «Дикие животные»	1. Упражнять в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал. 2. Упражнять в прыгивании с высоты, метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при метании предметов.	ОРУ с платочками (март карточка №51) ОРУ с погремушкой (март карточка №52)	1. Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке. 2. Ходьба и бег врассыпную с погремушкой в руке.	1. Ползание па четвереньках по гимнастической скамейке. Прыжки в длину с места через веревки, 2. Ходьба па четвереньках друг за другом — «Кошечки идут». Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой на расстоянии 100 см от обруча.	Ходьба обычным шагом и на носках.	П/И «Мой веселый звонкий мяч»
Работа с воспитателями	1. Информационная папка раскладушка «Безопасность детей на улице» 2. Консультация для педагогов: «От традиционных подходов физкультурно-оздоровительной работы к инновационному, через использование здоровьесберегающих технологий».					
Работа с родителями	1. Памятка «Что такое осанка» 2. Буклет: «Игры для детей, для профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата»					
Полнение ППС	Изготовление альбома «Зимние виды спорта»,					
Работа с детьми	Игровые упражнения: подлезание - лазание под шнур, прыжки - перепрыгивание через шнур, метание- бросание мячей вдаль бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, равновесие – перешагивание через шнуры, кубики, бруски. Подвижные игры: «Поймай комара», «Кролики», Найди свой цвет», «Зайка серый умывается», «Лягушки», «Найди свой домик», «Лохматый пес», «По ровненькой дорожке», «Поезд»,					

1 младшая группа

Апрель

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика	I часть ОВД	II часть ОВД	III часть	Подвижные игры
Построение и перестроение: Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, игровое упражнение – Жуки», «Великаны и гномы», «Воробышки»						
1 неделя 1-2 занятия «Берегись автомобиля»	1. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений 2. Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соизмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро "реагировать на сигнал.	ОРУ без предметов (апрель карточка №53) ОРУ с платочками(апрель карточка №54)	1. Ходьба и бег друг за другом со смежной направленности. 2. Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в одной руке.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивать с нее. Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. 2. Ползание на четвереньках (5—6 м) и подлезание под дугу. Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах	Спокойная ходьба друг за другом. Игра «Кто тише». Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя.	П/И «Пузырь»
2 неделя 3-4 занятия «Космос»	1. Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал. 2. Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.	ОРУ с погремушкой (апрель карточка №55) ОРУ с кубиками (апрель карточка №56)	1. Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой. Бег врассыпную. 2. Ходить и ритмично ударять кубик о кубик. Бег в колонне по одному.	1. Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. Катание мяча друг другу 2. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Бросание мяча вверх и вперед через сетку или ленту	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	П/И «Воробышки и автомобиль».
3 неделя 5-6 занятия «В мире сказок»	1. Совершенствовать метание вдаль одной рукой и прыжок в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение. 2. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в спрыгивании, учить бросать и ловить мяч, воспитывать умение ждать сигнал воспитателя и действовать по сигналу.	ОРУ с шишками (апрель комплекс №57) ОРУ с лентами (апрель карточка №58)	1. Ходьба и бег в колонне по одному. 2. Ходьба и бег с лентой в руке.	1. Метание шишек вдаль правой и левой рукой. Прыжки в длину с места на двух ногах через две параллельные веревки 2. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. Бросание и ловля мяча.	Ходьба гурьбой за воспитателем с остановкой по сигналу ИМП «Кто тише»	П/И «Солнышко и дождик»
4 неделя 7-8 занятия «Море здоровья»	1. Совершенствовать ползание по гимнастической скамейке и метание вдаль от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. 2. Совершенствовать метание в горизонтальную цель и ходьбу по наклонной доске, развивать умение бросать предмет в определенном направлении, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве.	ОРУ с обручем (апрель карточка №59) ОРУ с мешочком с песком(апрель карточка №60)	1. Ходьба и бег в медленном и быстром темпе с обручем в руках — «Едут автомашины» 2. Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления.	1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Бросание мяча вдаль от груди. Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя.	П/И «Птички в гнездышках».

Работа с воспитателями	<p>1. Консультация для педагогов «Приобщение дошкольников к истокам национальной культуры через русские народные подвижные игры»</p> <p>2. Консультация для педагогов «Основные требования к движениям детей по формированию осанки»</p>
Работа с родителями	<p>1 Консультация «Закаливание детей в домашних условиях»</p> <p>2.. Индивидуальные беседы с родителями</p>
По полнеию ПП С	<p>Изготовление нетрадиционного оборудования</p> <p>Картотека комплексов по дыхательной гимнастике</p>
Работа с детьми	<p>Игровые упражнения: подлезание под шнур, перепрыгивание через шнур, метание – бросание мячей, ходьба по доске, скамейке.</p> <p>Подвижные игры «Поймай комара», Кролики», «Найди свой цвет», «Поезд», «Воробышки и кот», «Лягушки», «кролики и сторож», « Мы топаем ногами», «Наседка и цыплята», «Сбей кеглю»</p>

1 младшая группа

Май

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика	I часть ОВД	II часть ОВД	III часть	Подвижные игры
Построение и перестроение: Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную. Игровые упражнения: «Пчелки», «Мышки», «Гномы», «Великаны»						
1 неделя 1-2 занятия «Продукты питания»	1. Закрепить умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей 2. Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.	ОРУ с мячом (май карточка №61) ОРУ со стульями (май карточка №62)	1. Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную. 2. Ходьба и бег змейкой за воспитателем между стульями.	1. Бросание мяча вдаль из-за головы обеими руками. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Прыжки в длину с места на двух ногах. 2. Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. Ползание на четвереньках и подлезание под дугу	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	П/И «Пузырь»
2 неделя 3-4 занятия «Моя семья»	1. Упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер. 2. Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.	ОРУ с платочками (май карточка №63) ОРУ с мячом (май карточка №64)	1. Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке 2. Ходьба и бег в колонне по одному	1. Ходьба по гимнастической скамейке. Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой 2. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Прыжки в длину с места на двух ногах	Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя. Игра «Кто тише».	П/И «Солнышко и дождик»
3 неделя 5-6 занятия «Я в мире человек»	1. Совершенствовать умение бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать в глубину, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание. 2. Закрепить умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке и прыжке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.	ОРУ с мячом (май карточка №65) ОРУ с обручем (май карточка №66)	1. Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления. 2. Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа.	1. Бросание мяча через сетку вверх и вдаль двумя руками, затем бросать мяч в сетку. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, в конце встать, выпрямиться и спрыгнуть. Катание мяча.	Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу.	П/И «Мои веселый звонкий мяч»
4 неделя 7-8 занятия «Здравствуй, лето»	1. Закреплять умение метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места, воспитывать дружеские - взаимоотношения между детьми. 2. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, совершенствовать метание вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал.	ОРУ с мешочком с песком (май комплекс №67) ОРУ с мячом (май карточка №68)	1. Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную 2. Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках.	1. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой до места на расстоянии 2,5—3 м. Прыжки в длину с места на двух ногах. 2. Бросание мяча через сетку вверх - вдаль и в сетку. Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть с нее	Ходьба друг за другом с замедлением темпа.	П/И «Воробышки и автомобиль».

Работа с воспитателями	<p>1 Информационная папка раскладушка</p> <p>1.Консультация для педагогов « Значение подвижных игр в жизни дошкольника»</p> <p>2. Консультация для педагогов « Оформление спортивной площадки летом»</p> <p>3. Консультация для педагогов «Приобщение дошкольников к истокам национальной культуры через русские народные подвижные игры»</p>
Работа с родителями	<p>1.Консультация для родителей «Роль семьи в воспитании здорового ребенка»</p> <p>2. Консультация «Всем без исключения о правилах движения»</p>
Шоппение ППС	<p>Изготовление атрибутов к летне-оздоровительному периоду</p> <p>Оформление асфальта возле д/с (классики)</p>
Работа с детьми	<p>Игровые упражнения: подлезание под шнур, перепрыгивание через шнур, метание – бросание мячей, ходьба по доске, скамейке.</p> <p>Подвижные игры «Поймай комара», Кролики», «Найди свой цвет», «Поезд», «Воробьишки и кот», «Лягушки», «кролики и сторож», « Мы топаем ногами», «Наседка и цыплята», «Сбей кеглю»</p>

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
СОДЕРЖАНИЯ ОРГАНИЗОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

2 младшая группа дошкольного образования

2 младшая группа						
Сентябрь						
Тема недели	Задачи	Утр.гим-ка	I часть	II часть ОВД	III часть	Подвижные игры
Построение и перестроение: Развивать ориентировку в пространстве, при ходьбе в разных направлениях; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; прыжки на двух ногах на месте; умение действовать по сигналу воспитателя.						
1 неделя «Детский сад»	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	ОРУ без предметов (сентябрь комплекс №1)	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем	Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина – 25см) длинна не менее 3м.Игр. упр. «Пойдем по дорожке»	ИМП «Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала».	П/И «Бегите ко мне», «Пойдем в гости»
2 неделя «Осень в стихах и картинках»	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем, прыжки на двух ногах на месте	ОРУ без предметов (сентябрь комплекс №1)	Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза).	ИМП «Найдем птичку»	П/И «Птички»
3 неделя «Я в мире человек»	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	ОРУ с кубиками (сентябрь комплекс №2)	Ходьба в колонне по одному, действовать по сигналу воспитателя	Прокатывание мячей. «Прокати и догони»	ИМП «Сорви яблоко»	П/И «Кот и воробышки»
4 неделя «Мой дом, родной город»	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу воспитателя, группироваться при лазании под шнур	ОРУ без предметов (сентябрь комплекс №3)	Ходьба и бег по кругу Ходьба вокруг кубиков, затем переход на бег.	Ползание с опорой на ладони и колени. «Доползи до погремушки»	ИМП «Найдем жучка»	П/И «Быстро в домик»
5 неделя «Овощи»	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, группироваться при лазании под дугу	ОРУ без предметов (сентябрь комплекс №4)	Ходьба и бег по кругу Ходьба вокруг кубиков, затем переход на бег	Ползание с опорой на ладони и колени. «Доползи до корзины с овощами»	ИМП «Найди, что покажу»	П/И «В огороде у ребят», Хороводная игра «Огуречик»
Работа с воспит.	1. Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе 2. Консультация «Создание развивающей предметно-пространственной среды в ДОО в соответствии с ФГОС ДО: создание условий в группе для самостоятельной двигательной активности детей» 3. Ознакомление воспитателей с результатами диагностики					
Работа с родителями	1. Анкетирование «Выявление отношения к ЗОЖ» 2. Консультация «Здоровье детей в наших руках». 3. Родительское собрание «Задачи физического воспитания детей на текущий учебный год» 4. Индивидуальные беседы и рекомендации «Спортивная одежда и обувь детей».					
ППС	Изготовление картотеки подвижных игр для детей младшего возраста. Изготовление масок животных для игр.					
Работа с детьми	Игровые упражнения с мячом – прокати мяч, брось вперед мяч, на равновесие – «Пойдем по мостику». Игры с бегом «Догони меня», «Беги ко мне» П/ «Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик»					
Октябрь 2 младшая группа						
Тема недели	Задачи	Утр. гим-ка	I часть	II часть ОВД	III часть	Подвижные игры
Построение и перестроение: Развивать ориентировку в пространстве, при ходьбе в разных направлениях; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; прыжки на двух ногах на месте; умение действовать по сигналу воспитателя.						

1 неделя" «Фрукты»	1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	ОРУ с погремушками (октябрь комплекс №5)	1.Равновесие «Пойдем по мостику»	2. Прыжки через шнур	ИМП «Назови фрукт»	П/И «Догони мяч»
2 неделя «Я расту здоровым»	1. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	ОРУ с мячом большого диаметра (октябрь комплекс №6)	1. Прыжки из обруча в обруч	2. «Прокати мяч»	Игр. Задание «Машины поехали в гараж» ИМП «Урожай»	П/И «Ловкий шофер»
3 неделя «Хлеб – всему голова»	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	ОРУ с кубиками (октябрь комплекс №7)	1. Прокатывание мячей в прямом направлении. Игровое упражнение «Быстрый мяч»	2. Ползание между предметами не задевая их.. Игровое упражнение «Ползи – не задень»	ИМП «Найдем зайку»	П/И «Хлеб» -кто быстрее отвезет зерно на элеватор
4 неделя «Лес. Грибы. Ягоды»	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	ОРУ без предметов (октябрь комплекс №8)	1. Ползание «Крокодилы-чики». Лазание под шнур	2. Равновесие «Пробеги – не задень» - одьба и бег между предметами	ИМП «Чудесный мешочек»	П/И «Мы корзинку возьмем»
Работа с воспитателями	1. Информация на стенд «Что должен уметь ребенок младшего лет» 2. Информационная папка раскладушка «Дети в детском саду» 3. Консультация «Физкультминутка» 4. Акция «День чистых рук»					
Работа с родителями	1. Фотоконкурс «Спорт – веселье без забот» 2. Консультация «Формирование представления о здоровом образе жизни» 3. Индивидуальные беседы с родителями «Совместные спортивные досуги и праздники в ДО, как эффективная форма пропаганды здоровой и крепкой семьи» 4. Папка – передвижка «Рецепты здоровой пищи»					
ППС	Подборка подвижных игр «Библиотека игр»					
Работа с детьми	Игровые упражнения «Мышки», «Цыплята», «Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке», с мячом – докати мяч до кегли», «Попрыгаем кА зайчики», «Прокати мяч по дорожке». Прыжки с перешагивание вперед Подвижные игры: «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара», «Беги ко мне», «Поезд», «Найди свой домик», «Кот и воробышки», «Найди игрушку», «Догони меня», «По мостику», «Наседка и цыплята», «Мы корзинку возьмем», «Хлеб», «Ловкий шофер», «В огороде у ребяток»					

Ноябрь 2 младшая группа						
Тема недели	Задачи	Утр. Гим-ка	I часть ОВД	II часть ОВД	III часть	Подвижные игры
Построение и перестроение: Ходьба в колонне по одному, на носках короткими, семенящими шагами , руки на пояс, с высоким подниманием колен «Лошадки». Игровое упражнение «Твой кубик»						
1 неделя «Я и моя семья»	1.Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	ОРУ на стульях (ноябрь комплекс №9)	1. Равновесие «В лес по тропинке»	2. Прыжки «Зайки – мягкие лапочки»	ИМП «Найдем зайчонка»	П/И «Маме надо отдыхать»

2 неделя «Дикие животные и их детеныши»	1. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжки из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер	ОРУ с обручем (ноябрь комплекс №10)	1. Прыжки «Через болото»	2. Прокатывание мячей «Точный пас»	ИМП «Кого не стало?»	П/И «Охотники и зайцы», «Как то мы в лесу гуляли»
3 неделя «Домашние животные и их детеныши»	1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя, развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами, упражнять в ползании.	ОРУ с флажками (ноябрь комплекс №11)	1. Игровое задание с мячом «Прокати – не задень»	2. Игровое задание «Проползи – не задень»	ИМП «Чей голос?»	П/И «Лохматый пес», «Кот Васька»
4 неделя «Одежда. Обувь. Голубые узоры»	1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя, в ползании, развивая координацию движений, в равновесии	ОРУ с кубиками (ноябрь комплекс №12)	1. Ползание Игровое упражнение «Паучки»	2. Равновесие	ИМП «Передай кепку», «Найдем башмачок»	П/И «Маша вышла на прогулку» с речевым сопровождением
5 неделя «Электроприборы. Пожарная»	1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя, в ползании, развивая координацию движений, в равновесии	ОРУ под музыку	1. Ползание Игровое упражнение «Доползи до башни»	2. Равновесие	ИМП «После пожара» - наматывание веревки на катушку	П/И «Огонь в очаге»
Работа с воспит.	1. Консультация для педагогов «Прогулка и ее значение в развитии детей»					
Работа с родителями-ми	1. Консультация «Социальное партнерство семьи и ДОУ при формировании у детей основ физической культуры и культуры здоровья» 2. Информационный буклет «Мы за здоровый образ жизни» 3. Индивидуальные беседы с родителями 4. Творческий конкурс «Виды спорта»					
ППС	Оформление альбома «Летние виды спорта»					
Работа с детьми	Игровые упражнения: лазание под дугу, «Прокати мяч», «Прокати и догони мяч», «Пробеги по мостику», Перепрыгни из ямки в ямку», «Перепрыгни ручеек», «Прокати в ворота», «Доползи до зайки» Подвижные игры: «Мыши в кладовой», «Поезд», «По ровненькой дорожке», «Наседка и цыплята», «Догони мяч», «Кот и мыши», «Поймай комара», «Найди свой домик», «Пузырь», «Зайка серый умывается»					

Тема недели	Задачи	Утр. Гим-ка	I часть	II часть ОВД	III часть	Подвижные игры
Построение и перестроение : Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, игровое упражнение «Самолеты», «Воробышки» - учить детей действовать по сигналу педагога						
1 неделя «Зима»	1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	ОРУ с кольцом (декабрь комплекс №13)	1. Равновесие: «Пройди – не задень»	2. Прыжки: «Лягушки – попрыгушки»	ИМП «Веселые снежинки»	П/ И «Мороз»
2 неделя «Профессии»	1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	ОРУ с мячом большого диаметра (декабрь комплекс №14)	1. Прыжки со скамейки	2. Прокатывание мячей друг другу	Игр. Упражнение «Самолеты»	П/И «Шофер, «Цветные автомобили»»
3 неделя «Транспорт и безопасность»	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	ОРУ с платочками (декабрь комплекс №15)	1. Прокатывание мяча между предметами	2. Ползание под дугу «Проползи-не задень»	ИМП «Летает – не летает»	П/И «Воробушки и автомобиль»
4 неделя «Новый год»	1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	ОРУ без предметов (декабрь комплекс №16)	1. Ползание Игр.упр. «Жучки на бревнышке»	2. Равновесие. «Пройдем по мостику»	ИМП «Вокруг снежной бабы»	П/И « Волшебная снежинка»
Работа с воспит	1. Консультация для педагогов «Воздействие подвижных игр с элементами спорта на развитие особенностей детей» 2. Конкурс групповых плакатов «Движение – это жизнь»					
Работа с родит	1. Консультация «Совместная работа педагогов и родителей по укреплению здоровья детей» 2 Папка – раскладушка «Как организовать подвижные игры дома»					
ППС	Пополнение картотеки пальчиковыми играми Игры по разным здоровьесберегающим технологиям.					
Работа с детьми	1. Игровые упражнения: подлезание – «Пролезь в норку»(мышки, котята, лисята)(высота 40-50см); равновесие – «пройди по дорожке», «Перешагни через кубик», «Пройди по мостику»; с мячом – «Прокати и догони», «Поймай мяч, брошенный воспитателем», Прыжки из обруча в обруч, спрыгивание со скаме Подвижные игры – «Найди свой домик», «Беги ко мне», «Наседка и цыплята», «Пузырь», «Воробышки и кот», По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Птица и птенчики». Игровые упражнения с мячом,					

Тема недели	Задачи	Утр. гим-ка	I часть	II часть ОВД	III часть	Подвижные игры
Построение и перестроение : Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, Игровое упражнение «Возьми кубик», «Лягушки и бабочки»						
1 неделя" «Зимние забавы и зимние виды спорта»	1. Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в сохранении равновесия, прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	ОРУ с обручем (январь комплекс №17)	1. Равновесие. «Пройди-не упади»	2. Прыжки «Из ямки – в ямку»	ИМП «Вокруг снежной бабы», «След в след»	П/и «Волшебная снежинка»
2 неделя «Мебель»	1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную, в прыжках на двух ногах между предметами, в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ с мячом (январь комплекс №18)	1. Прыжки «Зайки – прыгуны»	2. Прокатывание мяча между предметами	«Беги к предмету, который я назову», ИМП «Найди игрушку»	П/И «Займи стул», «Мышки в доме»
3 неделя «Инструменты и материалы»	1. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов, развивать ловкость при катании мяча друг другу, повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений	ОРУ без предметов (январь комплекс №19)	1. Игр. Упр. «Прокати – поймай»	2. Игр. Упр. «Медвежата»	Ходьба в колонне по одному	П/И «Найди свой цвет»
Работа с восп	1. Консультация для педагогов «Применение нетрадиционных средств физических упражнений в формировании двигательных и умственных способностей детей дошкольного возраста»					
Работа с родителями	1. Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей папка - передвижка .«Дыхательная гимнастика» 2. Консультация «Чем можно занять ребенка зимой на улице» Индивидуальные беседы с родителями Фотоконкурс «Со спортом дружить- весело жить» Семинар- практикум «Упражнения, которые лечат»					
С	Оформление альбома «Зимние виды спорта»					
Работа с детьми	Игровые упражнения: ползание не касаясь руками пола, «Мышки вылезли из норки», «Щенята подлезли под забор»,; ходьба по доске, по снежному валу; катание мячей друг другу, прыжки через шнур, из обруча в обруч., продвигаясь вперед, со скамейки, вокруг предметов. Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой домик», Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «Пузырь»					

Февраль 2 младшая группа

Тема недели	Задачи	Утр. гим-ка	I часть	II часть ОВД	III часть	Подвижные игры
Построение и перестроение : Ходьба в колонне по одному, Чередование ходьбы и бега. Игровые упражнения «Мышки», «Лошадки». Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному						
1 неделя «Животные Севера»	1. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, развивая координацию движений при ходьбе переменным шагом, повторить прыжки с продвижением вперед.	ОРУ с погремушками (февраль комплекс №21)	1. Равновесие «Перешагни – не наступи»	2. Прыжки «С пенька на пенек»	ИМП «Звери и птицы»	П/И «Полярная сова и овражки», «Волк и олени»
2 неделя «Комнатные растения»	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий, в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги, развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	ОРУ с обручем (февраль комплекс №22)	1. Прыжки «Веселые воробышки»	2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро»	ИМП «Найди свой цветок», «День-ночь»	П/И «Клумба», «посади цветы»
3 неделя "День Защитника Отечества»	1. Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений, разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер, повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола	ОРУ без предметов (февраль комплекс №23)	1.Бросание мяча через шнур двумя руками	2. Подлезание под шнур	ИМП «Внимательный разведчик»	П/И «Полоса препятствий»
4 неделя «Посуда»	1. Упражнять в ходьбе и беге враспынную, упражнять в умении группироваться в лазании под дугу, повторить упражнения в равновесии	ОРУ с мячом (февраль комплекс №24)	1. Лазание под дугу	2. Равновесие Пройди по доске	ИМП «Сегодня маме помогаем»	П/И « Найди пару»
Работа с родителями	1. Консультация для педагогов «Здоровьесберегающие технологии»					
ППС	1. Папка- передвижка «Не боимся стужи – со здоровьем дружим» 2. Консультация для родителей «10 заповедей здоровья» 3.Индивидуальные беседы с родителями 4. День открытых дверей «Мы здоровью скажем – ДА».					
Работа с детьми	Картотека упражнений на профилактику осанки Изготовление атрибутов к подвижным играм					
	Игровые упражнения: подлезание не касаясь руками, ходьба по снежному валу, катание мячей в прямом направлении, перепрыгивание через кубики, прыжки с высоты, бросание снежков вдаль правой и левой рукой, Подвижные игры: «Мышки», «Поезд», «Найди свой цвет», Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Лягушки», «Поймай снежинку», «По ровненькой дорожке», «Воробышки и кот»					

Март 2 младшая группа

Тема недели	Задачи	Утр гим-ка	I часть	II часть ОВД	III часть	Подвижные игры
Построение и перестроение: Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную. Игровое упражнение «Бабочки», «Змейка»						
1 неделя «Мамин день»	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры, повторить прыжки между предметами	ОРУ с кубиками (март комплекс №25)	1. «Ровным шагом»	2. Прыжки «Змейкой»	ИМП «Сегодня маме помогаем»	П/И «Подбери пару», «Перенеси покупки»
2 неделя «Народная игрушка»	1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, разучивать прыжки в длину с места, развивать ловкость при прокатывании мяча.	ОРУ без предметов (март комплекс №26)	1. Прыжки «Через канавку»	2. Катание мячей друг другу «Точно в руки»	ИМП «Лошадки»,	П/И «Кто скорей возьмет игрушку»
3 неделя «Театр»	1. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре	ОРУ с мячом большого диаметра (март комплекс №27)	1. «Брось- поймай»	2. Ползание по скамейке Игр. Упр. «Муравьишки»	ИМП «Найдем зайку»	П/И «Жмурки с колокольчиком»
4 неделя «Книжника неделя»	1. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами, повторить упражнения в ползании, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке	ОРУ с платочками (март комплекс №28)	1. Ползание «Медвежата»	2. Равновесие – ходьба по скамейке	ИМП «Чего не стало»	П/И «Огуречик, огуречик», «Гуси-лебеди»
5 неделя «Весна»	1. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами, повторить упражнения в ползании, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке	ОРУ под музыку	1. Ползание «Медвежата»	2. Равновесие – ходьба по скамейке	ИМП «Реки и озера»	П/И «Поймай комара»
Работа с восп.	1. Информационная папка раскладушка «Безопасность детей на улице» 2. Консультация для педагогов: «Создание условий для проведения игр и упражнений»					
Работа с родителями	1. Консультация «Весёлая физкультура в квартире» 2. Папка – передвижка «Мяч в жизни дошкольника»					
П П С	Изготовление альбома «Зимние виды спорта»,					
Работа с детьми	Игровые упражнения: подлезание - лазание под шнур, прыжки - перепрыгивание через шнур, метание- бросание мячей вдаль бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, равновесие – перешагивание через шнуры, кубики, бруски. Подвижные игры: «Поймай комара», «Кролики», Найди свой цвет», «Зайка серый умывается», «Лягушки», «Найди свой домик», «Лохматый пес», «По ровненькой дорожке», «Поезд»					

Апрель 2 младшая группа						
Тема недели	Задачи	Утр. гим-ка	I часть ОВД	II часть ОВД	III часть	Подвижные игры
Построение и перестроение: Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную, игровое упражнение – Жуки», «Великаны и гномы», «Воробышки»						
1 неделя «Птицы»	1. Повторять ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре	ОРУ с кольцом (апрель комплекс №29)	1. Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом по скамейке	2. «Прыжки через канавку»	ИМП «Совушка»	П/И «Перелет птиц», «Курочка-хохлатка»
2 неделя «Космос»	1. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, развивать ловкость в упражнениях с мячом	ОРУ с флажками (апрель комплекс №30)	1. Прыжки из кружка в кружок	2. Упражнения с мячом «Точный пас»	ИМП «Мы космонавты»	П/И «По ровненькой дорожке», «Самолеты»
3 неделя «Планета Земля»	1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом, упражнять в ползании на ладонях и ступнях	ОРУ без предметов (апрель комплекс №31)	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	2. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата»	ИМП «Кто ушел?»	П/И «Мы топаем ногами»
4 неделя «Рыбы. Морские обитатели»	1. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, повторить ползание между предметами, упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке	ОРУ с мячом большого диаметра (апрель комплекс №32)	1. Ползание «Проползи – не задень»	2. Равновесие «По мостику»	ИМП «Кто позвал?»	П/И «Солнышко и дождик», «Рыбалка»
Работа с воспитателями	1. «7 апреля – всемирный День здоровья» Консультация для педагогов «Игры – упражнения на развитие быстроты движений»					
Работа с родителями	1. Консультация «10 советов родителям» 2. Индивидуальные беседы с родителями 3. Творческий конкурс «Спорт-это не только увлеченье»					
ППС	Изготовление нетрадиционного оборудования Картотека комплексов по дыхательной гимнастике					
Работа с детьми	Игровые упражнения: подлезание под шнур, перепрыгивание через шнур, метание – бросание мячей, ходьба по доске, скамейке. Подвижные игры «Поймай комара», Кролики», «Найди свой цвет», «Поезд», «Воробышки и кот», «Лягушки», «кролики и сторож», «Мы топаем ногами», «Наседка и цыплята», «Сбей кеглю»					

Май 2 младшая группа

Тема недели	Задачи	Утр. Гим-ка	I часть ОВД	II часть ОВД	III часть	Подвижные игры
Построение и перестроение: Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную. Игровые упражнения: «Пчелки», «Мышки», «Гномы», «Великаны»						
1 неделя" «День Победы»	1. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве, повторить задание в равновесии и прыжках	ОРУ на гимнастической скамейке (май комплекс №33)	1. Равновесие. Ходьба по скамейке	2. Прыжки. Перепрыгивание на двух ногах через шнур	ИМП «Возьми флажок»	П/И «Салют»
2 неделя «Цветы»	1. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, в прокатывании мяча друг другу	ОРУ без предметов (май комплекс №34)	1. Прыжки «Параютисты»	2. Прокатывание мяча друг другу	ИМП «Что растет на грядке?»	П/И «Клумба», «Ловишки с колокольчиком»
3 неделя «Насекомые»	1. Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя, упражнять в бросании мяча вверх и ловле его, ползание по гимнастической скамейке	ОРУ с кубиками (май комплекс №35)	1. Броски мяча и ловля его двумя руками	2. Ползание по скамейке	ИМП «Гусеница», «Пчелки»	П/И «Поймай комара»
4 неделя «Лето»	1. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя, в ползании по наклонной лесенке, повторить задание в равновесии.	ОРУ с флажками (май комплекс №36)	1. Лазание на наклонную лесенку	2. Равновесие	ИМП «Кого не стало?»	П/И «Кот на крыше», «Солнышко и дождик»
Работа с воспит.	1. Консультация для педагогов «Организация работы с детьми в летний период» 2. Консультация для педагогов « Оформление спортивной площадки летом»					
Работа с родителями	1. Консультация для родителей «Как правильно организовать физические упражнения дома» 2. Родительское собрание «Родители – пример для детей», «Итоги учебного года» 3. Неделя открытых показов «Вот как мы подросли»					
ППС	Изготовление атрибутов к летне-оздоровительному периоду Оформление асфальта возле д/с (классики)					
Работа с детьми	Игровые упражнения: подлезание под шнур, перепрыгивание через шнур, метание – бросание мячей, ходьба по доске, скамейке. Подвижные игры «Поймай комара», Кролики», «Найди свой цвет», «Поезд», «Воробышки и кот», «Лягушки», «кролики и сторож», « Мы топаем ногами», «Наседка и цыплята», «Сбей кеглю»					

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
СОДЕРЖАНИЯ ОРГАНИЗОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
средняя группа дошкольного образования**

Средняя группа Сентябрь

Тема недели	Задачи	Утр.гим-ка	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
<p>Построение и перестроение: Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2</p>						
1 неделя «День знаний»	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании</p> <p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.</p>	ОРУ без предметов (сентябрь комплекс №1)	<p>1. Упражнения в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м).</p> <p>2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево (Л. И. Пензулаева Занятие №1 Сентябрь)</p>	<p>1. Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли). (Л. И. Пензулаева Занятие №2 Сентябрь)</p>	<p>П/И «Найди себе пару» П/И «Мы веселые ребята»</p> <p>ИМП «Бабах», «Кто ушел»</p>	<p>Игр.упр. «Не пропусти мяч», «Не задень»</p> <p>П/И «Автомобили», ИМП «Найдем воробышка» (Л. И. Пензулаева Занятие №3 Сентябрь)</p>
2 неделя «Осень»	<p>1. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.</p> <p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках</p>	ОРУ с малым мячом (сентябрь комплекс №2)	<p>1. Прыжки «Достань до предмета» – подпрыгивание на месте на двух ногах.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). (Л. И. Пензулаева Занятие №4 Сентябрь)</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах вверх – «Достань до предмета»</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения)</p> <p>3. Ползание на четвереньках по прямой. (Л. И. Пензулаева Занятие №5 Сентябрь)</p>	<p>П/И «Самолеты»</p> <p>ИМП «Бабах»</p> <p>П/И «Поймай листок», «Шишки, желуди, орехи»</p>	<p>Игр.упр. «Прокати обруч», «Вдоль дорожки»</p> <p>П/И «Найди себе пару»</p> <p>ИМП «Воздушный шар» (Л. И. Пензулаева Занятие №6 Сентябрь)</p>
3 неделя «Я в мире человек»	<p>1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.</p>	ОРУ с флажками (сентябрь комплекс №3)	<p>1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками</p> <p>2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50см). (Л. И. Пензулаева Занятие №7 Сентябрь)</p>	<p>1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками</p> <p>2. Лазанье под дугу.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд (Л. И. Пензулаева Занятие №8 Сентябрь)</p>	<p>П/И «Огуречик, огуречик...», «Каравай», «Найди себе пару», «Ходим кругом друг за другом»</p> <p>ИМП «Тишина»</p>	<p>Игр.упр. «Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика?»</p> <p>П/И «Воробышки и кот»</p> <p>ИМП «Комар» (Л. И. Пензулаева Занятие №9 Сентябрь)</p>
4 неделя «Моя семья»	<p>1. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>2. Разучить перебрасывание мяча друг другу развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.</p>	ОРУ с обручами (сентябрь комплекс №4)	<p>1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола</p> <p>2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (Л. И. Пензулаева Занятие №10 Сентябрь)</p>	<p>1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики</p> <p>2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (Л. И. Пензулаева Занятие №11 Сентябрь)</p>	<p>П/И «У медведя во бору», «Наседка и цыпленок»</p> <p>ИМП «Так бывает или нет», «Маме надо отдохнуть»</p>	<p>ИГР.Упр. «Перебрось – поймай», «Вдоль дорожки»</p> <p>П/И «Огуречик, огуречик...»</p> <p>ИМП «Найдем воробышка» (Л. И. Пензулаева Занятие №12 Сентябрь)</p>
5 неделя «Мой город. Моя страна»	<p>1. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>	ОРУ с обручами (сентябрь комплекс №4)	<p>1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола</p> <p>2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу (Л. И. Пензулаева Занятие №10 Сентябрь)</p>	<p>1. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики</p> <p>2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, про-</p>	<p>П/И «У медведя во бору», «Салки с домиком», «Воротца», «Ищи свой дом»</p>	<p>ИГР.Упр. «Перебрось – поймай», «Вдоль дорожки»</p> <p>П/И «Огуречик, огуречик...»</p> <p>ИМП «Найдем воробышка» (Л. И. Пензулаева Занятие №12 Сентябрь)</p>

	2. Разучить перебрасывание мяча друг другу развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.			двигаясь вперед (Л. И. Пензулаева Занятие №11 Сентябрь)	ИМП «Тишина»	
Работа с воспит	1 Ознакомление воспитателей с результатами диагностики 2. Консультация «Создание развивающей предметно-пространственной среды в ДОО в соответствии с ФГОС ДО: создание условий в группе для самостоятельной двигательной активности детей» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе					
Работа с родителями-ми	1 Консультация «Значение режима дня для здоровья ребенка» 2. Родительское собрание «Задачи физического воспитания детей на текущий учебный год» 2 Анкетирование «Выявление отношения к ЗОЖ» 3 Смотр-конкурс «Право на отдых». 4 Индивидуальные беседы с родителями «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»					
ППС	Изготовление картотеки подвижных игр для детей среднего возраста. Изготовление масок животных для игр.					
Работа с детьми	Игровые упражнения. Прыжки на двух ногах до предмета (кубик, кегля); «Перепрыгни ручеек» (через шнуры, рейки, косички). Прокатывание мяча – «Прокати и не задень» (между предметами); прокатывание мяча вокруг предметов в обе стороны. Равновесие – ходьба по мостику (по доске, лежащей на полу, по земле), по дорожке (ширина 20 см). с мячом: сидя, ноги врозь, прокатывание мяча друг другу, «Прокати мяч по дорожке и догони», «Подбрось – поймай» (бросание мяча об пол (землю) и ловля его двумя руками) Подвижные игры – «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «По ровненькой дорожке», «Найди себе пару», «Огуречик, огуречик...», «У медведя во бору», «Пробеги тихо»					

Средняя группа Октябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках						

1 неделя «Овощи и фрукты»	1. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. 2. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов (октябрь комплекс №5)	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (Л. И. Пензулаева Занятие №13 Октябрь)	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны. (Л. И. Пензулаева Занятие №14 Октябрь)	П/И «Кот и мыши», В огороде у ребяток», «Садовник», «Сторож и зайцы» ИМП «Солнышко и дождик», «Урожай»	Игр. упр. «Мяч через шнур (сетку)», «Кто быстрее доберется до кегли». П/И «Найди свой цвет!». ИМП «Бабах» (Л. И. Пензулаева Занятие №15 Октябрь)
2 неделя «Я расту здоровым»	1. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. 2. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	ОРУ с гимнастической палкой (октябрь комплекс №6)	1. Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах 2. Прокатывание мячей друг другу (Л. И. Пензулаева Занятие №16 Октябрь)	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Прокатывание мяча между 4–5 предметами (Л. И. Пензулаева Занятие №17 Октябрь)	П/И «Автомобили», «Мы веселые ребята», «Сделай фигуру» ИМП «Овощи и фрукты»	Игр. упр. «Подбрось – поймай», «Кто быстрее» П/И «Ловишки». ИМП «Тишина» (Л. И. Пензулаева Занятие №18 Октябрь)
3 неделя «Хлеб всему голова»	1. Повторить ходьбу в колонне по одному развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. 2. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	ОРУ с обручем (октябрь комплекс №7)	1. Прокатывание мяча в прямом направлении 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (Л. И. Пензулаева Занятие №19 Октябрь)	1. Лазанье под дугу (4–5 дуг) 2. Прыжки на двух ногах через 4–5 линий 3. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2–3 обручах большого диаметра). (Л. И. Пензулаева Занятие №20 Октябрь)	П/И «Пирог», «Дружные зерна», Покази колосок» ИМП «Овощи и фрукты», «Собери каравай» (пазлы)	Игр. упр. «Вдоль дорожки», «Прокати – не урони». П/И «Цветные автомобили». ИМП «Воздушный шар» (Л. И. Пензулаева Занятие №21 Октябрь)
4 неделя «Лес. Ягоды. Грибы»	1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. 2. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ без предметов (октябрь комплекс №8)	1. Подлезание под дугу (высота 50 см), касаясь руками 2. Равновесие – ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (Л. И. Пензулаева Занятие №22 Октябрь)	1. Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, 2. Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке (Л. И. Пензулаева Занятие №23 Октябрь)	П/И «Кот и мыши». «Шишки, желуди, орехи», «Поймай листок», «Такой листок, лети ко мне» ИМП «Угадай, с какого дерева листок?»	Игр. упр. «Подбрось – поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке». П/И «Лошадки» ИМП «Комар» (Л. И. Пензулаева Занятие №24 Октябрь)
Работа с воспитателями	1. Рекомендации педагогам по проведению физкультурно-оздоровительной работы с детьми с учетом состояния здоровья 2. Консультация «Физкультминутка»					

Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Папка-передвижка «Физическое воспитание ребенка в семье». 2. Консультация «Обеспечение безопасности дошкольников во время занятий физической культурой и спортом дома» 3. Индивидуальные беседы с родителями «Совместные спортивные досуги и праздники в ДО, как эффективная форма пропаганды здоровой и крепкой семьи» 4. Подборка подвижных игр «Библиотека игр» 5. Акция «День чистых рук» 6. Фотоконкурс «Спорт – веселье без забот»
ППС	<p>Пополнение картотеки играми средней и малой подвижности.</p> <p>Изготовление масок для подвижных игр</p>
Работа с детьми	<p>Прокатывание мяча по сигналу воспитателя и бег за ним; прокатывание мячей друг другу (способы – сидя, ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на пятках). Ползание на четвереньках (на спине – мешочек с песком). Перебрасывание мячей друг другу через сетку двумя руками из-за головы. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени, подталкивая набивной мяч головой и продвигаясь вперед (расстояние 3 м). Ползание – «Проползи по дорожке (доске, скамейке)» с опорой на ладони и колени; лазанье в обруч с мячом (кубиком) в руках, не касаясь руками пола. Равновесие – ходьба по дорожке, перешагивая через предметы; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>Подвижные игры: «Кот и мыши», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Трамвай», «Цветные автомобили», «Огуречик, огуречик...», «Автомобили».</p>

Ноябрь

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал						
1 неделя «День на- родного единства»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре 2. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения;	ОРУ с флажками (ноябрь комплекс №9)	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, (Л. И. Пензулаева Занятие №25 ноябрь)	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через 5–6 линий Пензулаева зан №26	П/И «Салки», Плетень», «У медведя во бору» ИМП «Найди и промолчи».	Игр. упр. «Не попадись». «Поймай мяч». П/И «Поймай мяч», «Плетень», «У медведя во бору», «Гуси-лебеди» ИМП «Угадай кто позвал?» (Л. И. Пензулаева Занятие №27 ноябрь)
2 неделя «Дикие животные и их детеныши»	1. Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал 2. Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	ОРУ на гимнастической скамейке (ноябрь комплекс №10)	1. Прыжки на двух ногах через 5–6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение – стойка на коленях), (Л. И. Пензулаева Занятие №28 ноябрь)	1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами 2. Перебрасывание мяча друг другу (Л. И. Пензулаева Занятие №29 ноябрь)	П/И «Сторож и зайцы», «У медведя во бору» ИМП «Воздушный шар»	Игр. упр. «Не попадись», «Догони мяч», «Ловля оленей» П/И «Хитрая лиса», «Мыши водят хоровод» ИМП «Давайте вместе с нами» (Л. И. Пензулаева Занятие №30 ноябрь)
3 неделя «Домашние животные»	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках 2. Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	ОРУ с гимнастической палкой (ноябрь комплекс №11)	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. (Л. И. Пензулаева Занятие №31 ноябрь)	1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока 2. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 3. Прыжки на двух ногах между предметами, (Л. И. Пензулаева Занятие №32 ноябрь)	П/И «Лиса и куры», «Вышла курочка гулять» ИМП «Это я»	Игр. упр. «Не задень». «Передай мяч». П/И «Догони пару», «Гуси-лебеди», «Кот Васька», «Лохматый пес», «Кошка и цыплята» ИМП «Найди и промолчи» (Л. И. Пензулаева Занятие №33 ноябрь)
4 неделя «Одежда. Головные уборы»	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия 2. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках	ОРУ с мячом большого диаметра (ноябрь комплекс №12)	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, (Л. И. Пензулаева Занятие №34 ноябрь)	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика (Л. И. Пензулаева Занятие №35 ноябрь)	П/И эстафеты «Стирка», «Собери куклу на прогулку», «Найди пару» ИМП «У меня есть все»	Игр. упр. «Пингвины». «Кто дальше бросит». П/И «Самолеты» ИМП «Чего не стало», «Найди по описанию» (Л. И. Пензулаева Занятие №36 ноябрь)

5 неделя «Электроприборы. Пожарная безопасность»	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия 2. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках	ОРУ с мячом большого диаметра (ноябрь комплекс №12)	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, (Л. И. Пензулаева Занятие №34 ноябрь)	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика (Л. И. Пензулаева Занятие №35 ноябрь)	П/И «Огонь в беде» Птички в беде» ИМП «01 или 101»	Игр. упр. «Пингвины». «Кто дальше бросит». П/И «Огненный дракон», «Кто быстрее потушит огонь» ИМП «Воздушный шар» (Л. И. Пензулаева Занятие №36 ноябрь)
Работа с родителями воспитателя	1. Консультация для педагогов «Прогулка и ее значение в развитии детей»					
Работа с родителями	1. Консультация «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью» 2. Консультация для родителей «Формирование представления о здоровом образе жизни» 3. Показ игровых упражнений с детьми и родителями «Тропинка здоровья». 4. Творческий конкурс «Виды спорта»					
ППС	Пополнение картотеки играми народов Севера, народными играми Оформление альбома «Летние виды спорта»					
Работа с детьми	Игровые упражнения. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; ходьба и бег по извилистой дорожке; ходьба и бег между предметами. Прыжки через линии. Прокатывать мяч в парах, в шеренгах, между предметами; бросать мяч о пол и ловить его двумя руками Подвижные игры: «Трамвай», «Кролики», «Найди и промолчи», «Огуречик, огуречик...», «Самолеты», «Лошадки», «Лиса и куры», «Лошадки», «Ловишки», «Найди себе пар», «У медведя во бору», «Лиса и куры», «Кот и мыши».					

Декабрь Средняя группа						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными враспынную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег враспынную с нахождением своего места в колонне						
1 неделя «Зима»	1. Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие 2. Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	ОРУ без предметов (декабрь комплекс №13)	1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой 2. Прыжки через 4–5 брусков, помогая себе взмахом рук. (Л. И. Пензулаева Занятие №1 декабрь)	1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному по кругу 2. Прыжки на двух ногах через 5–6 шнуров, 3. Прокатывание мяча между 4–5 предметами подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя. (Л. И. Пензулаева Занятие №2 декабрь)	П/И «Снежная карусель», «Два мороза» ИМП «Что спрятано?».	Игр. упр. «Веселые снежинки». «Кто быстрее до снеговика». «Кто дальше бросит». П/И «Здравствуй, Зимуха- зима» ИМП «У меня есть все» (Л. И. Пензулаева Занятие №3 декабрь)
2 неделя «Профессии»	1. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. 2. Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	ОРУ в парах (декабрь комплекс №14)	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку 2. Прокатывание мяча между предметами (Л. И. Пензулаева Занятие №4 декабрь)	1. Прыжки со скамейки (высота 25 см). 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см). (Л. И. Пензулаева Занятие №5 декабрь)	П/И «Самолеты». «Космонавты», «Почта» ИМП «Паровозик с подарками»	Игр. упр. «Пружинка» «Разгладим снег» П/И «Веселые снежинки» ИМП «Что спрятано?» (Л. И. Пензулаева Занятие №6 декабрь)
3 неделя «Транспорт и безопасность»	1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках 2. Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	ОРУ с гимнастической палкой (декабрь комплекс №15)	1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ – двумя руками снизу) 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (Л. И. Пензулаева Занятие №7 декабрь)	1. Перебрасывание мяча друг другу (способ – двумя руками из-за головы). 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (Л. И. Пензулаева Занятие №8 декабрь)	П/И «Самолеты», «К своим знакам», «Поезд» ИМП «У ребят порядок строгий»	Игр. упр. «Кто дальше?». «Снежная карусель». ИМП «Паровозик с подарками» (Л. И. Пензулаева Занятие №9 декабрь)

4 неделя «Новый год»	1. Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии 2.. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	ОРУ с веревкой (декабрь комплекс №16)	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, (Л. И. Пензулаева Занятие №10 декабрь)	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши 3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча. (Л. И. Пензулаева Занятие №101декабрь)	П/И «Два мороза». ИМП «Ты медведя не буди»	(Игр.упр. «Петушки ходят». «По снежному валу». «Снайперы». П/И «Найди пару», «Снеговик», «Найди снегурочку» ИМП «Елочки бывают» (Л. И. Пензулаева Занятие №12 декабрь)
Работа с воспитателями	1. Консультация для педагогов «Воздействие подвижных игр с элементами спорта на развитие особенностей детей» 2. Конкурс групповых плакатов «Движение – это жизнь»					
Работа с родителями	1. Папка-передвижка «Проведем выходной день с пользой» 2. Консультация «Профилактика нарушения осанки и плоскостопия» 3. Индивидуальные беседы с родителями 4. Конкурс групповых плакатов «Движение – это жизнь»					
ППС	Пополнение картотеки пальчиковыми играми Игры по разным здоровьесберегающим технологиям.					
Работа с детьми	Игровые упражнения на участке. Прыжки до снежной бабы; бег вокруг снежной бабы в обе стороны в чередовании с ходьбой. Ходьба по снежному валу, по извилистой дорожке. Прыжки через снежные кирпичики (высота 10 см) в чередовании с ходьбой вокруг кирпичиков. Бросание снежков на дальность; катание друг друга на санках попеременно. В помещении. Прыжки на двух ногах через рейки, бруски, прыжки с высоты. Перебрасывание мячей друг другу разными способами – двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 1,5 м). Ходьба и бег между предметами; прыжки через бруски на двух ногах (высота 6 см). Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками Подвижные игры: «Кролики», «Самолеты», «Найди пару». «Зайцы и волк», «Птички и кошка», «У медведя во бору». «Самолеты», «Найди пару». «Лиса и куры», «Автомобили», «Найди и промолчи».					

Средняя группа						
Январь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий						
1 неделя «Зимние забавы. Зимние виды спорта»	1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках 2. Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения	ОРУ без предметов (январь комплекс №17)	1. Равновесие – ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева (Л. И. Пензулаева Занятие №13 январь)	1. Равновесие – ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, 2. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, (Л. И. Пензулаева Занятие №14 январь)	П/И «Два мороза», «Зимушка-зима» ИМП «Найди снегурочку»	Игр.упр. «Снежинки-пушинки». «Кто дальше». П/И «Салки со снежками», «Двое на снегу», «Слалом на санках» ИМП «Ручки-ножки» (Л. И. Пензулаева Занятие №15 январь)
2 неделя «Мебель»	1. Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. 2. Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.	ОРУ с кубиками (январь комплекс №18)	1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (Л. И. Пензулаева Занятие №16 январь)	1. Отбивание малого мяча одной рукой о пол 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, – прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. 3. Равновесие – ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд (Л. И. Пензулаева Занятие №17 январь)	П/И «Найди себе пару», «Займи свободный стульчик» ИМП «Что пропало?», «Беги к предмету мебели, который я назову»	Игр.упр. «Пружинка» «Снежная карусель» «Прыжки к елке». П/И «Мышки в доме», «Вот построен новый дом» с речевым сопровождением ИМП «Угадай» (Л. И. Пензулаева Занятие №18 январь)
3 неделя «Инструменты и материалы»	1. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. 2. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	ОРУ с малым мячом (январь комплекс №19)	1. Отбивание мяча о пол 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (Л. И. Пензулаева Занятие №19 январь)	1. Прокатывание мячей друг другу в парах 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, (Л. И. Пензулаева Занятие №20 январь)	П/И «Лошадки». ИМП «Летает – не летает»	Игр.упр. «Кто дальше бросит?» «Перепрыгни – не задень». П/И «Снежная карусель» ИМП «Ты медведя не буди» (Л. И. Пензулаева Занятие №21 январь)
Работа с воспитателями	1. Консультация для педагогов «Применение нетрадиционных средств физических упражнений в формировании двигательных и умственных способностей детей дошкольного возраста»					
Работа с родителями	1. Консультация «Организация социального партнёрства с родителями по повышению двигательной активности» 2. Папка – раскладушка «Двигательный режим ребёнка» 3. Семинар-практикум «Упражнения, которые лечат» 4. Индивидуальные беседы с родителями 5. Фотоконкурс «Со спортом дружить- весело жить»					
Пополнение ИПС	Оформление альбома «Зимние виды спорта» Приобретение атрибутов к играм «Ловишки с ленточками», «Солнышко и дождик»					

Работа с детьми	<p>На участке. Ходьба по снежному валу, балансируя руками. Прыжки на двух ногах через снежки. Метание снежков. «Сбей кеглю (кубик)». Скольжение по ледяным дорожкам. Катание на санках. «Снежная карусель», «Саннный поезд», ходьба по снежному валу (высота 6 см), перешагивание через снежки. Метание снежков в цель (сбей предмет, добрось до предмета). Катание на санках друг друга.</p> <p>В помещении. Прыжки на двух ногах по дорожке; прыжки со скамейки; прыжки между предметами. Прокатывание мячей в прямом направлении, между предметами; бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками. Прыжки между предметами, через шнуры.</p> <p>Подвижные игры: «Кролики», «Зайцы и волк», «Найди себе пару», «Кот и мыши», «У медведя во бору», «Лошадки», «Зайцы и волк», «У медведя во бору», «Цветные автомобили».</p>
-----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Февраль Средняя группа						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег враспынную с остановкой, перестроение в звеня						
1 неделя «Животные Севера»	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.</p> <p>2. Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках</p>	ОРУ с веревкой (февраль комплекс №21)	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом)</p> <p>2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (Л. И. Пензулаева Занятие №25 февраль)</p>	<p>1. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени,</p> <p>2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (Л. И. Пензулаева Занятие №26 февраль)</p>	<p>П/И «Быстрый олень», «Важенка и оленята»</p> <p>ИМП «Волк - Волчок»</p>	<p>Игр. упр. «Змейкой» между санками», «Добрось до кегли». П/И «Гонки на нартах», «Куропатки и охотники»</p> <p>ИМП «Льдинки, ветер и мороз» (Л. И. Пензулаева Занятие №27 февраль)</p>
2 неделя «Комнатные растения»	<p>1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами</p> <p>2. Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.</p>	ОРУ в парах (февраль комплекс №22)	<p>1. Прыжки из обруча в обруч (5–6 обручей) на двух ногах,</p> <p>2. Прокатывание мячей между предметами (Л. И. Пензулаева Занятие №28 февраль)</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через 5–6 коротких шнуров, лежащих на полу</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ – стойка на коленях</p> <p>3. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой. (Л. И. Пензулаева Занятие №29 февраль)</p>	<p>П/И «Салки с цветком», «Клумба»</p> <p>ИМП «Посади цветок»</p>	<p>Игр. упр. «Метелица». «Покружись». «Кто дальше бросит».</p> <p>П/И «Покажи цветок», «Посади цветок»</p> <p>ИМП «Посадим комнатное растение» (Л. И. Пензулаева Занятие №30 февраль)</p>

3 неделя «День Защитника Отечества»	1.Упражнять детей в ходьбе и беге враспыленную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. 2. Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	ОРУ без предметов (Февраль комплекс №23)	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. (Л. И. Пензулаева Занятие №31 февраль)	1. Метание мешочков в вертикальную цель – щит диаметром 50 см, правой и левой рукой 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (Л. И. Пензулаева Занятие №32 февраль)	П/И «Салют», «Танки», «Лощадки», ИМП «Мы солдаты» «Разведчики, парад, засада», «Стой, кто идет»	Игр.упр. «Кто дальше бросит снежок», «Самолеты» П/И «Кавалеристы», ИМП «Флажок» (Л. И. Пензулаева Занятие №33 февраль)
4 неделя «Посуда»	1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. 2. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	ОРУ с малым мячом (февраль комплекс №24)	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 2. Равновесие – ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая (Л. И. Пензулаева Занятие №34 февраль)	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; 3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (Л. И. Пензулаева Занятие №35 февраль)	П/И «Затейники», «Быстро возьми, быстро положи», ИМП «Сюрприз», «Изобрази посуду», «Посуда»,	Игр.упр. «Точно в цель». «Туннель». Эстафета «Перенеси не расплескав воду» «Кот и пряники», «Повар и котята», «Продаем горшки», (Л. И. Пензулаева Занятие №36 февраль)
Работа с родителями	Консультация для педагогов «Здоровьесберегающие технологии»					
Работа с родителями	1. День открытых дверей «Мы здоровью скажем – ДА». 2. Консультация «Чем можно занять ребенка зимой на улице» 3. Папка-передвижка «Профилактика – плоскостопия» 4. Индивидуальные беседы с родителями					
ППС	Картотека упражнений на профилактику осанки Изготовление атрибутов к подвижным играм					
Работа с детьми	На участке. Ходьба по снежному валу, балансируя руками. Прыжки на двух ногах через снежки. Метание снежков. «Сбей кеглю (кубик)». Скольжение по ледяным дорожкам. Катание на санках. «Снежная карусель», «Саный поезд», ходьба по снежному валу (высота 6 см), перешагивание через снежки. Метание снежков в цель (сбей предмет, добрось до предмета). Катание на санках друг друга. В помещении. Прыжки на двух ногах по дорожке; прыжки со скамейки; прыжки между предметами. Прокатывание мячей в прямом направлении, между предметами; бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Отбивание мяча об пол и ловля его двумя руками. Прыжки между предметами, через шнуры. Подвижные игры: «Кролики», «Зайцы и волк», «Найди себе пару», «Кот и мыши», «У медведя во бору», «Лощадки», «Зайцы и волк», «У медведя во бору», «Цветные автомобили».					

Средняя группа						
Март						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три						
1 неделя «Международный женский день»	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках 2. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя	ОРУ с короткой скакалкой (март комплекс №25)	1. Ходьба на носках между 4–5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (Л. И. Пензулаева Занятие №1 март)	1. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске 2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. (Л. И. Пензулаева Занятие №2 март)	П/И «Мячи в кругах», «Бусинки», «Букет» ИМП «Найди и промолчи».	Игровое упражнение «По-моему повару», Хороводная игра «Бабушкин двор» ИМП «Угадай по голосу». (Л. И. Пензулаева Занятие №3 март)
2 неделя «Народная культура и традиции»	1. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. 2. Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в беге с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой	ОРУ с кубиками (март комплекс №26)	1. Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мячей через шнур (Л. И. Пензулаева Занятие №4 март)	1. Прыжки в длину с места . 2. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы и ловля мяча после отскока об пол 3. Прокатывание мяча друг другу (Л. И. Пензулаева Занятие №5 март)	П/И «Бездомный заяц», «Плетень» ИМП «Котик к печке подошел»	Игр. упр. «Подбрось – поймай».. «Прокати – не задень». П/И «Лошадка», «Горелки», Каравай», «Ручеек», «Скакалка», «Бабка Ежка» ИМП . «Угадай кто кричит?». (Л. И. Пензулаева Занятие №6 март)
3 неделя «Театр»	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. 2. Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами;	ОРУ с мячом большого диаметра (март комплекс №27)	1. Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (Л. И. Пензулаева Занятие №7 март)	1. Прокатывание мячей между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, 3. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове. (Л. И. Пензулаева Занятие №8 март)	П/И «Теремок», «Жмурки с колокольчиком» ИМП «Я скульптура»	Игр. упр. «Проползи – не урони». «На одной ножке вдоль дорожки». «Брось через веревочку». П/И «Теремок». ИМП «Три медведя» (Л. И. Пензулаева Занятие №9 март)
4 неделя «Книжкина неделя»	1. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. 2. Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	ОРУ без предметов (март комплекс №28)	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни 2. Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через 5–6 шнуров, положенных в одну линию (Л. И. Пензулаева Занятие №10 март)	1. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке 2. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс 3. Прыжки на двух ногах через шнуры (Л. И. Пензулаева Занятие №11 март)	П/И «Огуречик, огуречик». ИМП «Угадай, чего не стало?»».	Игр. упр. «Перепрыгни ручеек». «Бег по дорожке» «Гуси-лебеди». ИМП «У меня есть все» (Л. И. Пензулаева Занятие 12 март)

5 неделя «Весна»	1. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. 2. Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	ОРУ без предметов (январь комплекс №20)	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. (Л. И. Пензулаева Занятие №22 январь)	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 3. Прыжки на двух ногах между 4–5 предметами, поставленными в ряд (4–5 штук), (Л. И. Пензулаева Занятие №23 январь)	П/И «Гори, гори ясно..». ИМП «Солнечный круг»	Игр.упр. «Кто дальше бросит?» «Перепрыгни – не за день». П/И «Санной поезд», «Перепрыгни через ручеек», «Хейро», «Ручейки и озера» ИМП «Летает – не летает» (Л. И. Пензулаева Занятие №24 январь)
Работа воспитателя	1. Информационная папка раскладушка «Безопасность детей на улице» 2. Консультация для педагогов: «Создание условий для проведения игр и упражнений»					
Работа с родителями	1. Консультация для родителей «Русские народные игры» 2. Папка-передвижка «Советы родителям по физической культуре» 3. Индивидуальные беседы с родителями					
ППС	Картотека упражнений на профилактику плоскостопия Изготовление атрибутов к подвижным играм					
Работа с детьми	Игровые упражнения. «Кто быстрее доберется до кегли» – бег в прямом направлении. Прыжки на двух ногах с выполнением различных заданий. Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит», перебрасывание мяча через шнур. Лазанье под дугу, не касаясь руками пола (высота дуги 50 см); ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой, с мешочком на голове. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, боком приставным шагом. Метание мешочков на дальность. Подвижные игры: «Самолеты», «Ловишки», «Котята и щенята», «Воробышки и кот», «Зайка беленький», «Кролики», «Пробеги тихо», «Найди пару», «Лиса и куры».					

Средняя группа						
Апрель						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; враспынную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; враспынную между предметами, не задевая их						
1 неделя «Птицы»	1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках 2. Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	ОРУ с кеглей (апрель комплекс №30)	1. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусьев 6 см), (Л. И. Пензулаева Занятие №13 апрель)	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через 5–6 шнуров, 3. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м). (Л. И. Пензулаева Занятие №13 апрель)	П/И «Птички в гнездышках». ИМП «Где спрятался воробей?».	П/И «Воробушки и кот», «Чижик», «Птицелов», «Ласточки», «Воробушки и автомобиль», «Чиж» (Л. И. Пензулаева Занятие №13 апрель)
2 неделя «Космос»	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места 2. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры	ОРУ с палкой (апрель комплекс №31)	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (Л. И. Пензулаева Занятие №13 апрель)	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. 3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками (Л. И. Пензулаева Занятие №13 апрель)	П/И «Ракета», «Космонавты» ИМП «Невесомость»	Игр. Упр. «По дорожке» «Перепрыгни – не задень» П/И «Ракетодром», «Кто быстрее до Луны» ИМП «Собираемся в полет», «Земля, огонь, вода, воздух» (Л. И. Пензулаева Занятие №13 апрель)
3 неделя «Планета Земля»	1. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. 2. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ с малым мячом комплекс №32)	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (Л. И. Пензулаева Занятие №13 апрель)	1. Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни 3. Прыжки на двух ногах, (Л. И. Пензулаева Занятие №13 апрель)	П/И «Садовник и цветы». ИМП «Посади цветок»	Игр. Упр. «Успей поймать». «Подбрось – поймай». П/И «Клумба», «Мы корзину возьмем», ИМП «Где мы были, мы не скажем» (Л. И. Пензулаева Занятие №13 апрель)
4 неделя «Рыбы. Морские обитатели»	1. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. 2. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	ОРУ без предметов (апрель комплекс №33)	1. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (Л. И. Пензулаева Занятие №13 апрель)	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; 2. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд (Л. И. Пензулаева Занятие №13 апрель)	П/И «Рыбалка», «Щука и караси». ИМП «Лето»	Игр. Упр. «Пробеги – задень». «Накинь кольцо». «Мяч через сетку». П/И «Рыбаки и рыбки», «Невод», ИМП «Морская фигура» (Л. И. Пензулаева Занятие №13 апрель)

Работа с воспитателями	1. 7 апреля – всемирный День здоровья» Консультация «Игры – упражнения на развитие быстроты движений» 2. Творческий конкурс «Спорт-это не только увлечение»
Работа с родителями	1. Консультация «Закаливание детей в домашних условиях» 2. Творческий конкурс «Спорт-это не только увлечение» 3. Индивидуальные беседы с родителями
Полноценное ППС	Изготовление нетрадиционного оборудования Картотека комплексов по дыхательной гимнастике
Работа с детьми	Игровые упражнения. «Кто быстрее доберется до кегли» – бег в прямом направлении. Прыжки на двух ногах с выполнением различных заданий. Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит», перебрасывание мяча через шнур. Лазанье под дугу, не касаясь руками пола (высота дуги 50 см); ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой, с мешочком на голове. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, боком приставным шагом. Метание мешочков на дальность. Подвижные игры: «Самолеты», «Ловишки», «Котята и щенята». «Воробышки и кот», «Зайка беленький», «Кролики». «Пробеги тихо», «Найди пару», «Лиса и куры».

Средняя группа май						
Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»						
1 неделя «День Победы»	1. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места 2. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	ОРУ без предметов (май комплекс №33)	1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс 2. Прыжки в длину с места через 5–6 шнуров (Л. И. Пензулаева Занятие №25 май)	1. Ходьба по гимн. скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать) 2. Прыжки в длину с места через шнуры, 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой». (Л. И. Пензулаева Занятие №26 май)	П/И «Салют». ИМП «Мы солдаты», «Разведчики, парад, засада»	ИГР. Упр. «Достань до мяча». «Перепрыгни ручеек». «Пробеги – не задень». П/И «Самолеты», «Танки», «Лошадки» ИМП «Флажок», «Стой, кто идет» (Л. И. Пензулаева Занятие №27 май)

2 неделя «Цветы»	1. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом 2. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками	ОРУ с кубиками (май комплекс №34)	1. Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40–50 см) 2. Перебрасывание мячей друг другу. (Л. И. Пензулаева Занятие №28 май)	1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). (Л. И. Пензулаева Занятие №29 май)	П/И «Клумба», «Незабудка» ИМП «Кузнечики, травы, бабочки, цветы»	ИГР. Упр. «Попади в корзину». «Подбрось – поймай». П/И «1.2.3- к цветочку беги», «Догони цветок» ИМП «Живая клумба» (Л. И. Пензулаева Занятие №30 май)
3 неделя «Насекомые»	1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. 2. Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	ОРУ с косичкой (май комплекс №35)	1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5–2 м правой и левой рукой (способ – от плеча) 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (Л. И. Пензулаева Занятие №31 май)	1. Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни 3. Прыжки через короткую скакалку. (Л. И. Пензулаева Занятие №32 май)	П/И «Поймай комара», «Пчелки». ИМП «Кузнечики, травы, бабочки, цветы».	ИГР. Упр. «Не урони». «Не задень». «Бегом по дорожке». П/И «Гусеница», «Стрекоза», «Паук и мухи» ИМП «Кто ушел?». (Л. И. Пензулаева Занятие №33 май)
4 неделя «Лето»	1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. 2. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом	ОРУ с мячом большого диаметра (май комплекс №36)	1. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (Л. И. Пензулаева Занятие №34 май)	1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (Л. И. Пензулаева Занятие №35 май)	П/И «У медведя во бору», «Солнышко и дождик», «Рыбалка» ИМП «Лето»	ИГР. Упр. «Подбрось – поймай». «Кто быстрее по дорожке». П/И «Паук и мухи», «Незабудка». «1.2.3- к цветку беги» ИМП «Угадай, кто позвал». (Л. И. Пензулаева Занятие №36 май)
5 неделя «Солнце, воздух и вода»	1. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. 2. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом	ОРУ с мячом большого диаметра (май комплекс №36)	1. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (Л. И. Пензулаева Занятие №34 май)	1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (Л. И. Пензулаева Занятие №35 май)	П/И «У медведя во бору». ИМП «Лето»	ИГР. Упр. «Подбрось – поймай». «Кто быстрее по дорожке». П/И «Самолеты». ИМП «Угадай, кто позвал». (Л. И. Пензулаева Занятие №36 май)
Работа с родителями	1. Консультация для педагогов «Организация занятия по физкультуре в летний период»					
Работа с родителями	1. Родительское собрание «Родители – пример для детей», «Итоги учебного года» 2. Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей. 3. Неделя открытых показов «Вот как мы подросли» 4. Консультация «Развитие у детей физических качеств в подвижных играх» 5. Организация пробега с родителями, посвященного 9 мая.					

ППС	Изготовление альбома «Летние виды спорта» Изготовление атрибутов к подвижным играм (народов Севера)
Ра-бота	Подвижные игры: «Самолеты», «Ловишки», «Котята и щенята». «Воробышки и кот», «Зайка беленький», «Кролики». «Пробеги тихо», «Найди пару», «Лиса и куры».

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
СОДЕРЖАНИЯ ОРГАНИЗОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
Подготовительная к школе группа дошкольного образования**

Подготовительная группа						
Сентябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.						
1 неделя «День знаний»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	ОРУ без предмета (сентябрь комплекс №1)	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах в с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. Перебрасывание мяча друг другу.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.	П/И «Дружные ребята» ИМП «Найди и промолчи»	Игр.упр. «Быстро в колонну», «Пингвины», «Ловкие ребята» «Догони свою пару» П/И «Ловишки» ИМП «Фигуры»
2 неделя "Золотая осень»	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе и беге на носках; развивать координацию движения в прыжках в высоту и ловкость в бросании мяча вверх .	ОРУ с малым мячом (сентябрь комплекс №2)	Прыжки на двух ногах «Достань до предмета». Броски малого мяча вверх двумя руками. Бег в среднем темпе до 1.5 мин.	Прыжки в высоту с места «достань до предмета». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. Ползание на четвереньках между предметами.	П/И «Поймай листок», «Чучело» ИМП «Вершки и корешки»	Игр.упр. «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч», «Не задень», П/И ««Пугало», «Плетень», «Шишки, желуди, орехи»
3 неделя "Я в мире человек»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ с флажками (сентябрь комплекс №3)	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком.	Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.	П/И «Лавата», «Липучка», ИМП «Угадай, чей голосок?», «Мигалки», «Тишина»	Игр.упр. «Быстро передай», «Пройди не задень», П/И «Огуречик, огуречик...», «Каравай», «Найди себе пару», «Ходим кругом друг за другом» ИМП «Малыши гулять пошли»
4 неделя "Моя семья »	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края.	ОРУ с обручем (сентябрь комплекс №4)	Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Равновесие- ходьба , перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины.	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через бруски, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	П/И «Дружные ребята», ИМП «Так бывает или нет»	Игр. Упр. «Прыжки по кругу», «Круговая лапта», «Наседка и цыплята», «Котят и щенята», «Маме надо отдыхать», «Как у бабушки Маруси», «Золотые ворота» ИМП «Фигуры»

5 неделя «Мой год. Моя страна»	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края.	ОРУ под музыку	Пролезание в обруч боком. Равновесие- ходьба , перешагивание через препятствие, сохраняя правильную осанку. Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между колен.	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приседая на корточки на середине скамьи, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	П/И «Маляр и краски», «Салки с домиком», ИМП «Тишина»	П/И «Колечко», «Маляр и краски», «Салки с домиком», «Воротца», «Ищи свой дом», ИМП «Тишина»
Работа с воспитателями	1. Ознакомление воспитателей с результатами диагностики «Создание развивающей предметно-пространственной среды в ДОО в соответствии с ФГОС ДО: создание условий в группе для самостоятельной двигательной активности детей»					
Работа с родителями	1 Консультация «Двигательная активность ребенка в режиме дня» 2. Родительское собрание «Задачи физического воспитания детей на текущий учебный год» 3. Индивидуальные беседы с родителями «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе». 4. Смотр-конкурс рисунков «Право на отдых».					
ППС	Оформление картотеки «Подвижные игры для подготовительной группы», изготовление мешочков для песка					
Работа с детьми	Игровые упражнения «Быстро в колонну», «Мяч над головой», «Пройди не задень», «Пингвины», «Пас на ходу», «Стоп» Итоговое мероприятие Веселые старты «Шире круг»					

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3. 3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Овощи и фрукты»	Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча.	ОРУ без предметов (октябрь комплекс №5)	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах, через короткий шнур. Броски мяча двумя руками от груди друг другу.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы. Прыжки на двух через шнур слева направо и продвигаясь вперед. Передача мяча двумя руками от груди.	П/И «Сторож и зайцы», «Мы корзиночку возьмем», ИМП «Найди и промолчи»	П/И «Садовник», «Овощи», «Зайцы и капуста», «Вейся, капусточка», «Я садовником родился», «Чучело», «Пугало», «Яблоки, груши и сливы» ИМП «Фигуры»
2 неделя «Я расту здоровым»	Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	ОРУ с гимнастической палкой (октябрь комплекс №6)	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие	П/И «Не оставайся на полу», ИМП «Стоп»	Игр.упр. «Кто самый меткий?», «Перепрыгни не задень» П/И «Мы веселые ребята», «Сделай фигуру» ИМП «Овощи и фрукты»
3 неделя «Хлеб- всему голова»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; познакомить с игрой в бадминтон; повторить упражнения в прыжках.	ОРУ с обручем Октябрь комплекс №7)	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	П/И «Пирог», ИМП «У оленя дом большой»	Игр.упр. «Успей выбежать», «Мяч водящему» П/И «Не попадись», «Дружные зерна», «Покажи колосок» ИМП «Что летает – что ползает?»
4 неделя «Лес. Ягоды. Грибы»	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать выносливость в беге продолжительностью 1 мин.; Разучить игру «Пасадка» картофеля», упражнять в прыжках, развивать выносливость	ОРУ без предметов (октябрь комплекс №8)	Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см.	Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши. Прыжки на препятствие высотой 20 см	П/И «У медведя во бору» ИМП «Съедобное – несъедобное»	Игр.упр. «Лягушки», «Не попадись» П/и «Мухомор», «Грибник», «Ежик в лесу», «Соберем грибы в лукошко» ИМП «Эхо»
Работа с воспитателями	1. Консультация «Физкультминутка» 2. Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе					

Работа с родителями	1 Консультация «Каким бывает отдых». 2 Папка – передвижка «Значение режима дня для здоровья ребенка» 3. Индивидуальные беседы с родителями «Совместные спортивные досуги и праздники в ДО, как эффективная форма пропаганды здоровой и крепкой семьи» 4. Подборка подвижных игр «Библиотека игр» 5. Акция «День чистых рук» 6. Фотоконкурс «Спорт – веселье без забот»					
ППС	Оформление картотеки «Игры малой и средней подвижности», Изготовление масок к подвижным играм «Животные»					
Работа с детьми	Игровые упражнения «Переноска мячей», «Пингвины», «Быстро возьми» Итоговые мероприятия «Страна Витамиция» «Калейдоскоп народных игр»					
Подготовительная группа						
Ноябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны.						
1 неделя «День народного единства»	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	ОРУ с флажками (ноябрь комплекс №9)	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой, прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед, переброска мяча снизу стоя в шеренге.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, переключая мяч. Прыжки по прямой (расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, (на левой) ноге. Перебрасывание мяча двумя реками из-за головы.	П/И «У медведя во бору» ИМП «Найди и промолчи».	Игр. Упр.«Мяч о стену», «Будь ловким», «Не задень», эстафеты с мячом П/И «Мышеловка», «Салки», «Плетень», ИМП «Затейники»
2 неделя «Дикие животные и их детеныши»	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча.	ОРУ на гимнастической скамейке (ноябрь комплекс №10)	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.	Прыжки на правой и левой ноге. Ползание на четвереньках проталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе.	П/И «У медведя во бору», «Волк во рву ИМП «Охотник»	Эстафеты с мячом П/И «Зайцы и волк», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Забавные лисята», «Бездомный заяц», «Волк и овцы» ИМП «Найди, где спрятано?»
3 неделя «Домашние животные»	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с беге между предметами, в равновесии. Развивать выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	ОРУ с гимнастической палкой (ноябрь комплекс №11)	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком.	Ведение мяча в ходьбе. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	П/И «Лошадки», «Бездомный заяц!» ИМП «Молчанка»	Игр. Упр. «По местам», «Передай мяч соседу» П/и «Котятка и щенята», «Веселая собачка», «Коза и волк», «Кузнец» ИМП «Найди мяч»

4 неделя "Одежда. Обувь. Головные уборы"	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в равновесии и прыжках. Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх.	ОРУ с мячом большого диаметра (ноябрь комплекс №12)	Подлезание под шнур бокком не касаясь руками пола. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.	Отбивание мяча правой и левой рукой стоя на месте, метание набивного мяча из-за головы	Эстафеты «Стирка», «Собери куклу на прогулку», ИМП «Колобок»	Игр.упр. «Передай мяч», «С кочки на кочку» Эстафета «Забавные шляпы», «Соберись на прогулку», «Антошка» ИМП «Чтоб не мерзнуть никогда»
5 неделя «Электроприборы. Пожарная безопасность»	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в равновесии и прыжках. Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх.	ОРУ под музыку	Подлезание под шнур бокком не касаясь руками пола. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.	Отбивание мяча правой и левой рукой стоя на месте, метание набивного мяча из-за головы	П/И «Пожарные на ученье», ИМП «01 или 101»	П/И «Огонь в очаге», «Огненный дракон», «Птички в беде»
Работа с родителями	1. Консультация «Прогулка и ее значение в развитии детей»					
Работа с родителями	1 Буклет «Профилактика ОРЗ и гриппа». 2 Консультация «Значение режима дня для здоровья ребенка» 3 Индивидуальные беседы с родителями 4. Показ игровых упражнений с детьми и родителями «Тропинка здоровья» 5. Творческий конкурс «Виды спорта»					
П	Изготовление атрибутов к подвижной игре «Ловишки с ленточками»					
Работа с детьми	Игровые упражнения «Салки», «Пингвины», «Канатоходец». Закрепление подвижных игр «Мышеловка», «Хитрая лиса», «Фигуры», «Совушка». Проведение совместного мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья» Итоговое мероприятие «Ребята, давайте жить дружно»					

Подготовительная группа						
Декабрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена.						
1 неделя «Зима»	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании	ОРУ без предметов (декабрь комплекс №13)	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансируют. Прыжки на двух ногах через бруски, Броски мяча двумя руками из-за головы.	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мяча друг другу произвольным способом.	П/И «Снежки», «Два мороза», ИМП «Вот она идет сама, долгожданная зима»	Игр.упр. «Пройди не задень», «Пас на ходу» П/И «Снежная карусель», «За снежинкой», «Здравствуй, Зимушка-зима», «Новогодние шары», «Зима» ИМП «Не урони снежки»,

2 неделя «Профессии»	Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки., с поворотом в другую сторону, в метании. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	ОРУ в парах (декабрь комплекс №14)	Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки попеременно с ноги на ногу продвигаясь вперед. Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Вперед Прокатывание набивного мяча.	П/И «Маляр и краски», ИМП «Паровозик с подарками»	Игр.упр. Упражнения с клюшкой и шайбой, Скольжение по ледяной дорожке, Скольжение на лыжах скользящим шагом, П/И «Кузнец», «Космонавты», «Почта» ИМП «Где мы были, мы не скажем»
3 неделя «Транспорт и безопасность»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	ОРУ с гимнастической палкой (декабрь комплекс №15)	Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Спортивные соревнования, Эстафеты, игры.	П/И «Цветные автомобили», ИМП «Тишина»	П/И «Трамвай», «Поезд», «Самолеты», «Воробушки и автомобиль» Игр. Упр. С клюшкой, шайбой ИМП «Где мы были, мы не скажем»
4 неделя «Новый Год!»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, врассыпную; лазание на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках	ОРУ с веревкой (декабрь комплекс №16)	Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами	Лазание да верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская рейки. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком зажатым между колен.	П/И «Два Мороза», «Мы веселые ребята» ИМП «Зимняя прогулка»	Игр. Упр. «Точный пас», «Кто дальше бросит?», «По дорожке проскользи» П/И «Мороз Красный нос» ИМП «Снеговик»
Работа с воспит	Консультация «Воздействие подвижных игр с элементами спорта на развитие особенностей детей» Конкурс групповых плакатов «Движение – это жизнь»					
Работа с родителями	1 конкурс групповых плакатов «Движение – это жизнь» 2 Пака – раскладушка «Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка». 3 Консультация «Формирование представления о здоровом образе жизни» 4 Индивидуальные беседы с родителями					
ППС	Пополнение картотеки подвижных игр (народные игры, игры народов Севера, игры профилактические) Изготовление атрибутов к подвижным играм					
Работа с детьми	Закрепление подвижных игр «Хитрая лиса», «Мороз Красный нос», «Охотники и соколы», «Лягушки и цапли» Итоговое мероприятие «На необитаемом острове» «Зимняя Олимпиада» - экскурсия в школу, в ФОК, День Ильи Муромца «Богатырские забавы»					

Подготовительная группа

Январь

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Зимние забавы. Зимние виды спорта»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	ОРУ без предметов (январь комплекс №17)	Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание -броски мяча в шеренге	Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах	П/И «Вратарь» ИМП «Зимняя прогулка», «Елочки бывают»,	Игр.упр. «Между санками», «Кто быстрее?», «Проскользи – не упали», «Салки со снежками», «Слалом на санках» П/И «Два Мороза», «Снеговик», «Найди снегурочку», ИМП «Терем Деда Мороза», «Двое на снегу»,
2 неделя «Мебель»	Повторить ходьбу и бег по кругу; различить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой.	ОРУ с кубиками (январь комплекс №18)	Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Броски мяча вверх	Прыжки в длину с места Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м.	П/И «Займи свободный стульчик», «Мышки в доме», ИМП «Замечает вьюга стежки»	Игр.упр. «Кто дальше бросит?», Скользящий шаг на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам. П/И «Два Мороза» «Вот построен новый дом» с речевым сопровождением
3 неделя «Инструменты и материалы»	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность.	ОРУ с малым мячом Январь комплекс №19)	Перебрасывание мячей друг другу. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагиванием через предметы.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны	П/И «Не оставайся на полу», «Горячая картошка» ИМП «Угадай по описанию»	Игр.упр. «Пробеги – не задень», «Кто дальше бросит», «Хоккеисты» П/И «Мороз красный нос» ИМП «Что спрятано?»
Работа с воспит.	Консультация «Применение нетрадиционных средств физических упражнений в формировании двигательных и умственных способностей детей дошкольного возраста»					
Работа с родителями	1 Семинар-практикум «Упражнения, которые лечат» 2 Пака – раскладушка «Как формировать у ребенка интерес к ЗОЖ». 3 Консультация «Играем вместе с ребенком на прогулке» 4 Фотоконкурс «Со спортом дружить- весело жить»					
ППС	Подготовка атрибутов к занятиям на улице (санки, мини-лыжи, клюшки) Изготовление альбома «Зимние развлечения», «Зимние виды спорта»					
Работа с детьми	Лыжная подготовка Игровые задания «У кого шире шаг?», «Конькобежцы», «Соблюдай дистанцию», «Кто самый быстрый?», «Кто дальше проскользит?» Итоговое мероприятие «Правила движения – к дороге уважение», Зимние старты «Быстрее ветра»					

Подготовительная группа						
Февраль						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Животные Севера»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	ОРУ с веревкой (февраль комплекс №21)	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через бруски. Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы	Равновесие- бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком.	П/И «Охотники и зайцы», «Олени упряжки», ИМП «Медведь зарядка»,	Игр.упр. Ходьба скользящим шагом по лыжне, с шайбой и клюшкой, скольжение по ледяной дорожке «Попрыгунчики» П/И «Пингвины», «Олени в тундре», «Быстрый олень», «Важенка и оленията», «Гонки на нартах», «Куропатки и охотники» ИМП «Волк - Волчок», «Льдинки, ветер и мороз»
2 неделя «Комнатные растения»	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю.	ОРУ в парах (февраль комплекс №22)	Прыжки в длину с места 50 см. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед. Лазание- подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола.	Досуг «День дружбы» Викторина, соревнования, игры.	П/И «Догони цветок», «Живая клумба» ИМП «Фигуры»	Игр.упр. «Гонки санок», Ходьба на лыжах, метание снежков на дальность «Пас на клюшку» П/И «Незабудка», «1,2,3- к цветку беги», «Кузнечики, травы, бабочки, цветы» ИМП «Стоп»
3 неделя «День защитника Отечества»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее.	ОРУ без предметов (февраль комплекс №23)	Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 м Подлезание под палку. Высота 40 см, 2-3 подряд. Перешагивание через шнур. Высота 40 см	Веселые соревнования «23 февраля»	П/И «Разведчики, парад, засада», «Салют», ИМП «Богатыри»	Игр.упр. Метание снежков в цель, «Гонки санок», «Загони шайбу» П/И «Танки», «Лошадки», «Кавалеристы», «Флажок», «Стой, кто идет», «Самолеты» ИМП по желанию детей

4 неделя «Посуда»	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, на пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной площади опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	ОРУ с малым мячом (февраль комплекс №24)	Лазание на гимнастическую стенку. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. отбивание мяча в ходьбе.	Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.	П/И «Затейники», «Быстро возьми, быстро положи» ИМП «Сюрприз» , «Изобрази посуду» ,	Игр.упр. «Найди свой цвет», «Не попадись», «По мостику», П/И «Посуда», Эстафета «Перенеси не расплескав воду», «Продаем горшки», «Чашки, ложки, самовары» ИМП «Звонкие ложки»
Работа с воспит.	1.Консультация «Здоровьесберегающие технологии» 2.Индивидуальная работа с воспитателями					
Работа с родителями	1 Конкурс плакатов « Мой спортивный выходной» 2 Пака – раскладушка «Босиком за здоровьем». 3 Консультация «Как научить ребенка следить за осанкой» 4.День открытых дверей «Мы здоровью скажем – ДА».					
ППС	Подготовка игрового оборудования для занятий на улице (санки, снежки, лыжи, клюшки, шайбы) Альбомы «Зимние виды спорта», « Военная техника», «Рода войск», «Правила дорожного движения нужно выполнять»					
Работа с детьми	Игровые упражнения «Хоккеисты», «Конькобежцы», «Мы лыжники», «Мы brave солдаты» Музыкально-физкультурное развлечение: «День защитников Отечества». Конкурс строевой подготовки «Аты – Баты» Конкурс строевой подготовки. «Турнир будущих воинов». Развлечение «Масленица»					

Подготовительная группа

Март

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в колонну по одному , перестроение в колонну, в 2, 3, звена, в круг 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «Международный женский день»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча , развивать ловкость и глазомер.	ОРУ с короткой скакалкой (март комплекс №25)	Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.Прыжки из обруча в обруч.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол.	Равновесие- ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком	Игровое упражнение «Поможем повару», Хороводная игра «Бабушкин двор»	Игр.упр.«Мячи в кругах», ПИ «Бусинки», «Букет», ИМП «Кто ушел?»
2 неделя «Народная культура и традиции»	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и вращательную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами.	ОРУ с кубиками(март комплекс №26)	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.	П/И «Ручеек», «Гори, гори ясно» ИМП « Если любишь»	П/И «Плетень», «Золотые ворота», «Вейся, вейся капустачка», «Горелки», «Каравай», «Скакалка, «Баба Ежка» ИМП «Тихо-громко»
3 неделя «Театр»	Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	ОРУ с мячом большого диаметра(март комплекс №27)	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Равновесие -Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. Прыжки вправо, влево через шнур.	Лазание по гимнастической скамейке . Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки вправо, влево через шнур.	П/И «Горелки» ИМП «Я скульптура	Игр.упр. «Кто скорее до мяча?», «Мячо стенку» П/И «Живая клумба», «Теремок» ИМП «Эхо»»
4 неделя «Книжкина неделя»	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	ОРУ без предметов (март комплекс №28)	Лазание под дугу боком. Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами.	Ползание под дугу на четвереньках Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках через набивными мячами.	П/И Огуречик, «Огуречик», «Гуси-лебеди» ИМП «Ушастики»	Игр.упр. «Салки – перебежки», «Передача мяча в колонне» П/И « Огуречик, огуречик», «Гуси-лебеди», «Удочка», «Горелки» ИМП «Как живешь?»
5 неделя «Весна»	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	ОРУ без предметов (январь комплекс №20)	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой. Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе. Ведение мяча в прямом направлении	Лазание на гимнастическую стенку . Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки через шнур Ведение мяча до обозначенного места.	П/И «Реки и озера», «Гори, гори ясно», ИМП «Роботы»	Игр.упр. «Бросить и поймать», «По местам», «По ледяной дорожке», «Поезд» , Катание на санках, Лыжах П/И «Ручеек», «Хейро», «Солнечный круг» ИМП «Холодно – горячо»

Работа с воспитателями	1. Консультация «Создание условий для проведения игр и упражнений» 2. Индивидуальная работа с воспитателями.
Работа с родителями	1 Консультация «Обруч – это весело» 2 Пака – раскладушка «Спортивные секции для детей» 3. Индивидуальные беседы с родителями
ППС	Изготовление атрибутов к играм малой подвижности. Пополнение картотеки по вариативной программе «Истоки»
Работа с детьми	Игровые упражнения «Конькобежцы», «Мы лыжники», «Мы хоккеисты», скольжение по ледяной дорожке, метание снежков в цель. Итоговое мероприятие «Зимняя олимпиада» Приключенческий квест «В поисках пиратского клада» КВН «А ну-ка, девочки» Экологический праздник «Мы друзья природы» совместно со школой

Подготовительная группа

Апрель

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Птицы»	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	ОРУ с флажками (апрель комплекс №29)	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками.	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	П/И «Чиж», «Ласточки», «Птицелов», ИМП «Совушка»,	Игр. Упр. «Быстро в шеренгу», «Перешагни не задень», «С кочки на кочку» П/И «Птички в гнездышках», «Серая утка», «Лебеди и гуси», «Перелет птиц», «Ловушка»
2 неделя «Космос»	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча.	ОРУ с кеглей (апрель комплекс №30)	Прыжки через короткую скакалку. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком.	Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее. Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге. Пролезание в обруч прямо и боком.	П/И «Космонавты», «Ракета», «Ракетодром», ИМП «Холодно – горячо»	Игр. упр. «Слушай сигнал», «Пас ногой», П/и «Кто быстрее до Луны», «Собираемся в полет», «Невесомость», «Земля, воздух, вода, огонь» ИМП «Кто вышел?»

3 неделя «Планета Земля»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога. Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	ОРУ с палкой (апрель комплекс №31)	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по прямой, переползание через скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	П/И «Солнышко и дождик», «Хейро», ИМП «Летающий – не летает»	Игр. упр. «Перебежки», «Пройди незане», «Кто дальше прыгнет?», «Пас ногой», «Поймай мяч» П/и «День и ночь», «Хейро», «Реки и озера» ИМП «Тихо – громко»
4 неделя «Рыбы. Морские обитатели»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	ОРУ с малым мячом (апрель комплекс №32)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки перепрыгивание через шнур влево, вправо Равновесие- ходьба на носках между набивными мячами.	П/И «Сети», «Рыбки и щука», ИМП «Море волнуется»	П/И «Рыбаки и рыбки» «Щука и караси», «Рыбалка», «Невод», «Рыбак и акула» ИМП «Море волнуется»
Работа с родителями	«7 апреля – всемирный День здоровья» «Игры – упражнения на развитие быстроты движений»					
Работа с родителями	1 Консультация «Закаливание детей в домашних условиях» 2. Индивидуальные беседы с родителями 3. Творческий конкурс «Спорт-это не только увлеченье»					
Полное наименование ППС	Изготовление альбома «Летние виды спорта», атрибутов к мероприятию по космосу					
Работа с детьми	Игровые упражнения «Гномы и великаны», «Не утони во рву», «Кто дальше прыгнет?», «Пас ногой» «Космические эстафеты» Спортивный досуг с участием родителей «Зовем родителей на старт», «Мой друг-огонь» экскурсия в ПЧ					

Подготовительная группа						
Май						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						

1 неделя" «День Победы»	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов (май комплекс №33)	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	П/И «Разведчики, парад, засада», «Салют», ИМП «Что изменилось»	Игр.упр. «Пас на ходу», «Брось-поймай», Прыжки на скакалке П/И «Танки», «Лошадки», «Кавалеристы», «Флажок», «Стой, кто идет», «Самолеты» ИМП «Четыре стихии»
2 неделя «Цветы»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	ОРУ с кубиками (май комплекс №34)	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и ступнях «По- медвежьи»	Досуг «День Победы», соревнования, викторина, игры	П/И «Кузнечики, травы, бабочки, цветы» ИМП «Что спрятано?»	Игр.упр. «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу» П/И «Догони цветок», «Живая клумба», «Незабудка», «1,2,3- к цветку беги», ИМП «Чей голос?»
3 неделя «Насекомые»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	ОБУ с косичкой (май комплекс №35)	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Броски мяча о пол и ловля его двумя. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком не опираясь о пол руками Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	П/И «Гусеница», «Пчелки», ИМП «Эхо»	Игр.упр. «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли?» П/И «Паук и мухи», «Стрекоза», «Поймай комара», «Сороконожка», «Медведь и пчелы», «Бабочки» ИМП «Эхо»
4 неделя «Лето»	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	ОРУ с мячом большого диаметра (май комплекс №36)	Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между кеглями.	Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками. Ходьба с перешагиванием через бруски. Прыжки на правой и левой ноге попеременно между кеглями.	П/И «Подбери пару», «Шмель», «Ловля обезьян», «Краски» ИМП «Бревнышко»	Игр упр. «По местам», «Кто быстрее?», «Пас ногой», «Кто выше прыгнет?» П/И «Солнышко и дождик», «Хейро», «Рыбалка», «Реки и озера» ИМП «Молчанка», «Статуи»
5 неделя «Солнце, воздух, вода»	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	ОРУ под музыку	Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между кубиками.	Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками. Ходьба с перешагиванием через бруски. Прыжки на правой и левой ноге попеременно между кеглями.	П/И «Подбери пару», «Шмель», «Ловля обезьян», «Краски» ИМП «Бревнышко»	Игр упр. «По местам», «Кто быстрее?», «Кузнечики, травы, бабочки, цветы», «Реки и озера», «Солнышко и дождик»
Работа с родителями	Консультация «Организация режима дня и оздоровительно- воспитательной работы»					
	1.Родительское собрание «Родители – пример для детей», «Итоги учебного года» 2 Пака – раскладушка «Мир движений мальчиков и девочек» 3 Консультация «Всем без исключения о правилах движения» 4. Неделя открытых просмотров «Вот как мы подросли»					

ПШ С	Изготовление картотеки пальчиковых игр , картотеки упражнений по разным здоровьезберегающим технологиям.
Работа с детьми	Игровые упражнения: прыжки на скакалке, с мячом: «Пас соседу», «Мяч в стенку», «Обведи точно», «Сбей предмет», «Быстрый пас», «Ловкие ребята», «Ловко и быстро», «Пас в кругу», «Попади в ворота» Итоговое мероприятие «Спасибо деду за синее небо», посвящённое Дню Победы. Развлечение «В стране безопасности» спортивное развлечение по ОБЖ