

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОМУ И СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОМУ
РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ №21 «ИСКОРКА»



Рабочая программа совместной деятельности
инструктора по физической культуре
с детьми 3-7 лет,
на 2022-2023 учебный год

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Ваганова Е.В.

г. Бердск
2022 г.

Оглавление

I. Пояснительная записка	3
1.1 Цели и задачи реализации программы.....	4
1.1.1 Специальные задачи физического образования и воспитания детей с ТНР и ЗПР	9
1.2 Принципы построения программы по ФГОС:	10
1.3 Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет	10
1.3.1 Особенности физического развития и двигательных способностей детей с ТНР	13
1.3.2 Особенности физического развития и двигательных способностей детей с ЗПР	14
1.4 Интеграция образовательных областей	15
1.5 Целевые ориентиры	16
II Содержательный раздел	20
2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие»	20
2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	29
2.2.1. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения непрерывной образовательной деятельности (НОД) по физической культуре и утренней гимнастике:	29
2.2.2 Организованная НОД по физической культуре.....	30
2.2.3 Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ).....	35
2.2.4 Физкультурные праздники и досуги.....	35
2.3 Интеграция деятельности инструктора по физической культуре.....	36
2.4. Взаимодействие с семьёй	37
2.5 Мониторинг образовательного процесса по физической культуре.....	38
III Организационный раздел	39
3.1 Физкультурное оборудование и инвентарь.....	39
3.2. Технические средства обучения	40
3.3 Наглядно-дидактические пособия	41
3.4 Расписание НОД по физической культуре	42
3.5 Расписание УГГ	43
3.6 Перспективное планирование.....	44
Младшая группа (3-4 года)	45
Средняя группа (4-5 лет)	54
Старшая группа (5-6 лет)	63
Подготовительная к школе группа (6-7 лет).....	72

I. Пояснительная записка

Воспитатель, понимающий природу памяти, будет беспрестанно прибегать к повторениям не для того, чтобы починить развалившееся, но для того, чтобы укрепить здание и вывести на нём новый этаж...
Всякий шаг вперёд должен опираться на повторение прежнего.

(Константин Дмитриевич Ушинский)

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

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2
- Уставом МАДОУ.
- Программа сформирована в соответствии с общеобразовательной программой МАДОУ № 21 «Искорка».

Дополнительные методические пособия и ресурсы:

1. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая, подготовительная группы). – М.: ВАКО, 2005. – 176 с.
2. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. пособие для студ. высш. и сред. учеб. заведений / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова; Под ред. С. А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 320 с.
3. Лескова Г.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателя. Г.П. Лескова, П.П. Буцинская, В.И. Васюкова: Под ред. Г.П. Лесковой. – М.: Просвещение. – 160 с.
4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.
5. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. / Сост. Н.А. Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович. – СПб.: Изд-во «Акцидент», 1995. – 36 с.

6. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2002.
9. Электронные образовательные ресурсы: <https://fgos.ru/>, <https://fgosreestr.ru/>, <https://firo.ranepa.ru/navigator-programm-do>, <https://nsportal.ru/>, <https://упок.пф/>, <https://www.prodlenka.org/> и др.

1.1 Цели и задачи реализации программы

Цель программы: Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Задачи:

- Обеспечение гармоничного физического развития;
- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Совершенствование умений и навыков в основных видах движений;
- Расширения функциональных возможностей детского организма;
- Формирование правильной осанки;
- Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности; способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- Интересы и любви к спорту.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что 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.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической

культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений:

Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично 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. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

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

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

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

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

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

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

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

самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

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

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

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

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

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

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

1.1.1 Специальные задачи физического образования и воспитания детей с ТНР и ЗПР

Решая поставленные задачи в процессе реализации рабочей программы совместной деятельности инструктора по физической культуре с детьми 3-7 лет в работе с детьми с ТНР и ЗПР, особое внимание следует уделять следующим задачам:

1. Развитие общей и мелкой моторики пальцев рук;
2. Развитие координационных способностей и функции равновесия;
3. Развитие выразительности, чувства ритма и темпа движений;
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;
5. Развитие речевого дыхания, фонематического слуха;
6. Закрепление навыков звукопроизношения;

7. Развитие восприятия, внимания, мышления;
8. Развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка.

Кроме, того задачи направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально.

1.2 Принципы построения программы по ФГОС:

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- Сотрудничество Организации с семьей;
- Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- Учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.3 Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет

У ребенка с 3 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.

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 становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

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

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, 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, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);

- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

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.

1.3.1 Особенности физического развития и двигательных способностей детей с ТНР

Дети с ринолалией, как правило, физически плохо развиты, ослаблены, подвержены частым простудным заболеваниям. У них отмечается астенизация, вялость, снижение мышечного тонуса, нарушения координации, плавности движений, чувства темпа и ритма движений (Волкова Г.А., 1993; Ермакова И.И., 1996; и др.).

В исследованиях Р.И. Мартыновой (1975) выявлено, что 32% детей с легкой формой дизартрии и 24% детей с функциональной дислалией имеют отставания в физическом развитии. Моторика детей с дизартрией отличается общей неловкостью, недостаточной координированностью, они отстают от сверстников по точности движений, замедлено формирование пространственно-временных представлений, оптико-пространственного гнозиса, конструктивного праксиса (Бадалян Л.О., 1984; Мастюкова Е.М., 1987; Карелина И.Б., 1996; Парамонова Л.Г., 1997).

При моторной алалии наблюдается неврологическая симптоматика различной степени выраженности. Выявляется общая моторная неловкость детей, неуклюжесть, дискоординация движений, недостаточная ритмичность, нарушение статического и динамического равновесия, трудности в формировании пространственно-временных отношений, особенно словесных

обозначений временных и пространственных признаков предметов (Жукова Н.С., Мастюкова Е.М., Филичева Т.Б., 1998). Для детей с моторной алалией кроме специфического речевого дефекта характерны нарушения внимания, памяти, мышления, расстройства эмоционально-волевой сферы и поведения (Исаев Д.Н., 1982).

1.3.2 Особенности физического развития и двигательных способностей детей с ЗПР

Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем. Двигательные нарушения выступают как часть ведущего дефекта, даже негрубая дисфункция психической сферы может привести к недоразвитию сложных и дифференцированных движений и действий (Мастюкова Е.М., 1992).

Физическое развитие дошкольников с ЗПР по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки незначительно отстает от нормы. Большинство детей - 68% - относится к мезосоматотипу, 18% - к микросоматотипу и 14% - к макросоматотипу развития. По сравнению со здоровыми детьми дошкольники 5-7 лет с ЗПР имеют отставание в развитии основных физических качеств - мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости - на уровне 5-10%. Задержка моторного развития выражается в недостаточной координации предметных действий, слабой согласованности движений рук, ног, туловища, излишней мышечной напряженности при выполнении основных движений (бег, ходьба, прыжки, метания). Дети затрудняются в выполнении двигательных заданий на точность, выразительность, часто нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части, задерживаются (застревают) в одной позе, не чувствуют заданного ритма движений, не запоминают правил. Наибольшие трудности вызывают двигательные действия, выполняемые по словесной инструкции. Из-за отставания речи дети испытывают затруднения в вербальном программировании предстоящих действий, которые усиливаются эмоциональной неустойчивостью, импульсивным поведением, отвлекаемостью, низким уровнем самоконтроля. Характерной особенностью является несформированность тонкой моторики кисти, поэтому дети с трудом

овладевают навыками самообслуживания, долго не могут научиться застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, заплетать косички. Известно, что сформированность моторики кисти и пальцев влияет на развитие речи и мышления ребенка (Кольцова М.М., 1973).

Физическая подготовленность детей с ЗПР в старшем дошкольном возрасте по показателям силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей, общей выносливости и гибкости занимает промежуточное место между здоровыми сверстниками и школьниками с легкой умственной отсталостью того же возраста (Григорьев Д.В., 2003).

Дети достаточно легко осваивают простые упражнения, не связанные со сложной координацией. Своеобразие психомоторного развития детей с ЗПР состоит главным образом в слабости регуляции сложнокоординационных двигательных действий, требующих активного участия психических функций: избирательности и устойчивости внимания, селективности восприятия сенсорной информации, зрительно-двигательного, слуходвигательного, слухозрительного взаимодействия, реагирующей, ориентационной, кинестетической способности, воображения, запоминания, антиципации, управления эмоциями и поведением и т.п. Это означает, что координационные способности детей с ЗПР регулируются психическими функциями, которые отстают в развитии.

1.4 Интеграция образовательных областей

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

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

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

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

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

1.5 Целевые ориентиры

Младшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- 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 лесенке-стремянке, 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.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе

закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать 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 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.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительная группа

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.

- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.

- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

II Содержательный раздел

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

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

Подвижные игры

С бегом и прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве, с произношением текста, с использованием речевого дыхания.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания,

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

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Подвижные игры

С бегом и прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание, народные игры, с произношением текста, с использованием речевого дыхания.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов под-ряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из

положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные игры

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

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

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

Подвижные игры

С бегом и прыжками, ползанием и лазанием, метанием, на ориентировку в пространстве и внимание, эстафеты, народные игры, с произношением текста, с использованием речевого дыхания.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по два, по три, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, между предметами, в рассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора

присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

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

Спортивные игры

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

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

Элементы хоккея. Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Подвижные игры

С бегом и прыжками, ползанием и лазанием, метанием, на ориентировку в пространстве и внимание, эстафеты, народные игры, с произношением текста, с использованием речевого дыхания.

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

2.2.1. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения

непрерывной образовательной деятельности (НОД) по физической культуре и утренней гимнастике:

1. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуется не менее 3 раз в неделю, и проводятся всей группой. Длительность НОД по физической культуре зависит от возраста детей и составляет:
 - 2ая младшая группа – 15 мин;
 - средняя группа – 20 мин;
 - старшая группа – 25 мин;
 - подготовительная к школе группа – 30 мин.Один раз в неделю для детей 5-7 лет следует круглогодично организовывать НОД на открытом воздухе, при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика организуется ежедневно. Длительность утренней гимнастики зависит от возраста детей и составляет:
 - Младшая группа – 5-6 мин;
 - средняя группа – 6-8 мин;
 - старшая группа – 8-10 мин;
 - подготовительная к школе группа – 10-12 мин.
3. Наличие отдельного не проходного физкультурного зала.
4. Наличие физкультурной площадке на открытом воздухе.
5. Ежедневное сквозное проветривание не менее 10 мин.
6. Температура воздуха в физкультурном зале не ниже 19° (С)

2.2.2 Организованная НОД по физической культуре

НОД по физической культуре в дошкольном учреждении является основной формой организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам.

Содержание образовательной деятельности по физической культуре составляют физические упражнения, обозначенные в программе по которой работает дошкольное учреждение.

Методика проведения НОД по физической культуре

НОД по физической культуре подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части НОД, решается задача воспитания и закрепления навыка правильной осанки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, способствующая укреплению мышечного корсета и тренировки силовой выносливости мышц, которая должна быть оптимальной для детей. Также решаются задачи развития

физических качеств и двигательных функций (равновесие и координационные способности), воспитания и закрепления навыка правильной осанки. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки и расслаблению организма.

Структура НОД по физической культуре

Таблица 1

Возрастная группа	младшая	средняя	старшая	подготовит.
Продолжительность всей НОД				
	<i>15 мин.</i>	<i>20 мин.</i>	<i>25 мин.</i>	<i>30 мин.</i>
Вводная часть				
Различные виды ходьбы, бега, строевые упражнения	1,5 – 2 мин.	2 – 3 мин.	4 – 5 мин.	5 – 6 мин.
Основная часть:				
Общеразвивающие Упражнения (ОРУ)	3 – 4 мин. (4-5 упр.)	4 – 5 мин. (5-6 упр.)	5 – 6 мин. (6-7 упр.)	6 – 7 мин. (6-8 упр.)
Основные виды движений (ОВД)	6 – 7 мин. (2 вида)	8 – 9 мин. (2-3 вида)	9 – 10 мин. (3-4 вида)	10 – 12 мин. (3-4 вида)
Подвижная игра, игра-эстафета	1 – 2 мин.	2 – 3 мин.	3 мин.	4 мин.
Заключительная часть				
Малоподвижная игра, комплексы дыхателн. гимнастики, элементы самомассажа и.т.д.	2 мин.	2 мин.	3 мин.	3 мин.

Строевые упражнения

Моторная плотность НОД зависит от того насколько грамотно продумана последовательность выполнения упражнений и переходы от одного вида движения к другому. Поэтому для быстрой организации выполнения общеразвивающих упражнений, а в дальнейшем и основных видов движений строевые упражнения целесообразно планировать в конце вводной части.

Общеразвивающие упражнения

При выполнении общеразвивающих упражнений соблюдается следующая последовательность:

1. Для мышц плечевого пояса и рук;
2. Для мышц туловища (спина, брюшной пресс);

3. Для мышц ног

Количество повторов упражнений:

- младшая группа – 4-5;
- средняя группа – 4-6;
- старшая группа – 6-8;
- подготовительная к школе группа – 8-10.

Основные виды движений

Основные виды движений записываются в той же последовательности как в перспективном плане.

С детьми дошкольного возраста целесообразно использовать фронтальный и поточный способ организации выполнения основных видов движений.

Подвижная и малоподвижная игра (приложение 2 и приложение 3)

Подвижная и малоподвижная игры планируются в соответствии с темой недели, и берутся из перспективного плана.

Методика планирования НОД по физической культуре

Необходимым условием эффективного решения задачи формирования двигательных умений и навыков является планирование. Планирование – распределение физических упражнений и приёмов их проведения на определённый отрезок времени.

Перспективное планирование

Перспективное планирование помогает строить работу в определённой системе, соблюдать постепенное усложнение материала. Поэтому при составлении перспективного плана необходимо учитывать следующее:

1. Состояние здоровья, физического развития и физической подготовленности воспитанников. Учёт позволяет видеть изменения различных показателей у детей, определять правильность планирования и своевременно вносить в него соответствующие коррективы.
2. План должен быть информативным, понятным, кратким.

Для удобства и достижения системности целесообразно составить схему планирования основных видов движений на каждую неделю. Начинать лучше с упражнений в равновесии, так как они требуют меньшей физической нагрузки.

Примерная схема планирования обучения ОВД в процессе НОД

Таблица 2

Неделя	I	II	III	IV
<i>новое</i>	равновесие	прыжки	метание	лазание
<i>повторение</i>	лазание	равновесие	прыжки	метание
<i>закрепление</i>	метание	лазание	равновесие	прыжки

Для младшего дошкольного возраста планируется 2 вида основных движений в основной части, для старшего возраста – 3 вида.

3. Планирование, как и организация НОД должны строиться с учётом ведущих дидактических принципов:

Основные принципы планирования и организации НОД по физической культуре

- *Принцип сознательности* основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребёнком сути того или иного движения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям.
- *Принцип систематичности*, главная особенность которого непрерывность и планомерность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.
- *Принцип индивидуального подхода к каждому ребёнку*. Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка.
- *Принцип повторения* двигательных навыков является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.
- *Принцип доступности*. Педагог подбирает упражнения, которые соответствую функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не наносят ущерба его здоровью. Соответственно на каждую возрастную группу составляется отдельный перспективный план.
- *Принцип от простого к сложному* способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возросшим возможностям организма.
- *Принцип рассеянной мышечной нагрузки*. Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления.
- *Принцип наглядности*. Суть принципа заключается в создании у ребёнка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.
- *Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий* выражает поступательный характер системы физических упражнений. На основе этого принципа строится тенденция постепенного увеличения нагрузок, что гарантирует развивающий эффект (усиление и обновление воздействий) от физических упражнений.

Способы дозировки физических упражнений

- Длительность выполнения физических упражнений.
- Подбор самих упражнений и подвижных игр.
- Количество повторений, темп движения.
- Выбор исходных положений.

Методы обучения детей упражнениям

Таблица 3

Методы	Приёмы
Наглядный метод	1. Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры. 2. Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни. 3. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.
Словесный метод	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и.т.д.
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.

Типы НОД по физической культуре

Следует использовать различные типы НОД. Это будет вызывать у детей интерес, что, в свою очередь, способствует более быстрому освоению упражнений, усвоению знаний об их направленности и решению такой воспитательной задачи, как потребность в ежедневных физических упражнениях.

Рекомендуемые типы НОД

Традиционная. Носит обучающий, смешанный и вариативный характер:

- НОД обучающего характера направлена на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и.т.д.)
- НОД смешанного характера направлена на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее.
- Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты (условия выполнения) двигательных действий.

Игровая. Построена на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений, различного рода подвижных игр.

Сюжетно-игровая. Основана на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации («цирк», «смешарики», «космос» и.т.д.)

2.2.3 Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)

Утренняя гимнастика – обязательная часть ежедневного режима ребёнка в детском саду. Значение утренней гимнастики многообразно:

1. Повышение жизнедеятельности организма;
2. Раствормаживание нервной системы после сна;
3. Сокращение время перехода от сна к бодрствованию;
4. Вызов положительных эмоций.

Методика проведения УГГ

Утреннюю гимнастику условно подразделяют на три части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

В вводной части организуют внимание детей, обучают их согласованным действиям, выработке правильной осанке и подготавливают организм к выполнению более сложных упражнений.

В основной части ставят задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки.

В заключительной части гимнастики проводится ходьба, дыхательное упражнение и самоконтроль за осанкой.

Варианты проведения УГГ

- Традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;
- Обыгрывание какого-нибудь сюжета по темам недели;
- Игрового характера (из 3-4 подвижных игр);
- С использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;
- Оздоровительный бег с постепенным увеличением расстояния и продолжительности бега;
- С использованием полосы препятствий.

2.2.4 Физкультурные праздники и досуги (приложение 4)

Физкультурные праздники и досуги являются активной формой отдыха дошкольников и их совместным времяпровождением с родителями.

Также они являются благоприятной формой для реализации *принципа сознательности*. В процессе проведения праздников и досугов у детей повышается положительно-эмоциональный тонус, а это является мотивацией для детей на двигательную деятельность.

В процессе физкультурных праздников и досугов происходит закрепление приобретённых умений и навыков (младший дошкольный возраст) и совершенствование (старший дошкольный возраст) физических упражнений. Это способствует тому, что дети, демонстрируя перед другими людьми свои успехи и получая за это похвалу, понимают, что они достигли определённой

цели, что способствует повышению самооценки. А это, в свою очередь, мотивирует на дальнейшее приобретение двигательного опыта.

Продолжительность и распределение количества физкультурных праздников и досугов

Таблица 4

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	досуг	праздник	досуг	праздник
Вторая младшая	1 раз в месяц		15-20 мин	
Средняя	1 раз в месяц		20 мин	
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

Методика проведения физкультурных праздников и досугов

Физкультурный досуг

Физкультурный досуг в младших и средних группах строится на простейших играх. В старших группах дети индивидуально и в составе команды участвуют в весёлых играх с элементами соревнований. В содержание досуга включают освоенные ребёнком упражнения, знакомые аттракционы, песни и пляски.

Физкультурный праздник.

Таблица 5

<i>Части праздника</i>	<i>Содержание</i>
I часть	Торжественный парад
II часть	Демонстрация умений и навыков в играх, играх-эстафетах и упражнениях
III часть	Сюрпризный момент

2.3 Интеграция деятельности инструктора по физической культуре с педагогами ДОУ

Таблица 6

<i>Педагоги</i>	<i>Совместная деятельность</i>
Воспитатели	1. НОД по физической культуре. 2. Совместная деятельность в режимных моментах: - утренняя гимнастика, - физкультурные досуги и праздники, - реализация проектов.

	3. Деятельность воспитателя по заданию: разучивание упражнений, подвижных игр, считалок, стихов и.т.д. 4. Консультации
Учитель-логопед	Консультация по вопросам формирования звуковой культуры речи в процессе НОД по физической культуре.
Педагог-психолог	Консультации по использованию упражнений на снятие психоэмоционального напряжения.
Учитель-дефектолог	Консультации по использованию упражнений направленных на развитие внимания, восприятия, произвольности двигательной деятельности, двигательной активности и поведения ребёнка.
Медицинские работники	1. Сбор анамнестических данных на детей. 2. Консультирование по состоянию здоровья. 3. Контроль за качеством проведения НОД по физической культуре (1 раз в месяц) (шаблон справки приложение 5)
Музыкальный руководитель	1. Совместная деятельность: праздники и досуги. 2. Выбор музыкального материала.
Старший воспитатель	Контроль за эффективностью и качеством образовательного процесса.

2.4. Взаимодействие с семьёй

Работа с родителями

Для более успешного решения задач в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста проводится работа с родителями.

Очень важно объединить усилия родителей и педагогов дошкольного учреждения для решения таких сложных задач, как укрепление физического здоровья детей и обеспечение их гармоничного развития. Только при таком условии будут достигнуты эффективные результаты.

Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники

Направление	Формы работы
Просветительство	1. Анкетирование; 2. Родительские собрания; 3. Индивидуальные и групповые консультации; 4. Круглый стол 5. Информация физкультурно-оздоровительного и профилактического направления (памятки, рекомендации, советы и.т.д.): - наглядная информация в групповом родительском уголке; - презентации. - информация в родительских чатах социальных сетей
Участие родителей в образовательном процессе	1. Открытая НОД; 2. Участие в спортивных праздниках и досугах; 3. Реализация проектов.

2.5 Мониторинг образовательного процесса по физической культуре

Мониторинг проводится для внутреннего пользования.

С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе, дать оценку эффективности работы инструктора по физической культуре.

Мониторинг образовательного процесса (мониторинг освоения образовательных областей программы) основывается на анализе достижения детьми промежуточных результатов.

При оценке эффективности учитываются два показателя: качественный и количественный. Они взаимосвязаны. Количественные показатели развития физических качеств напрямую зависят от качества выполнения упражнений.

Качественные показатели оцениваются путём наблюдения за выполнением детьми упражнения.

Количественные показатели выявляются путём тестирования развития физических качеств.

Эффективность образовательной деятельности по ФК определяется по формуле В.И. Усакова для оценки темпов прироста показателей физических качеств

(см. приложение 1 «Документы для мониторинга образовательного процесса»)

III Организационный раздел

3.1 Физкультурное оборудование и инвентарь

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Таблица 8

Гимнастическая стена	3 шт.
Гимнастическая скамья: h = 30 см	4 шт.
Гимнастический мат	2 шт.
Мячи; Баскетбольный мяч среднего диаметра	12 шт.
Резиновый мяч	25 шт.
Набивной мяч малого диаметра	80 шт.
Набивной мяч среднего диаметра	1 шт.
Метбол (1000гр)	8 шт.
Мишень вертикальная	3 шт.
Гимнастическая палка длина = 70 см длина = 1,5 м	20 шт. 4 шт.
Мешочки для метания	25 шт.
Ограниченная опора (h = 10 см, L = 1, 5м)	2 шт.
Доска наклонная L = 1, 5м	2 шт.
Тактильная дорожка L = 1, 5м	1 шт.
Ограниченная опора «Островки»	25 шт.
Дуги для подлезания разной высоты	3 набора.
Конус с отверстиями (h = 35 см)	10 шт.
Кубики	50 шт.

Канат d = 3 см d = 6 см	2 шт. 1 шт.
Скакалка	15 шт.
Обручи: d = 60 см d = 90 см	25 шт. 15 шт.
Флажки: цветные	50 шт.
Разметчик для спортивных игр	2 набора
Лента гимнастическая на кольца (длина 0,5м)	70 шт.
координационная лестница	3 шт.
Помпон для черлидеров	20 пар
Тканевый «тоннель»	3 шт.
Волейбольная сетка	1 шт.
Баскетбольное кольцо	1 шт.
Флажковая лента L = 3м	1 шт.
Хоккейная клюшка	15 шт.
Насос: для мяча	1 шт.

3.2. Технические средства обучения

Для проведения НОД по физической культуре, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходимо оборудование для музыкального сопровождения. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Таблица 9

Ноутбук	1 шт.
Колонки	1 пара
Фонотека	Имеется и пополняется
Мультимедийный проектор	1 шт.
Мультимедийный экран	1 шт.

3.3 Наглядно-дидактические пособия

- Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».
- Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».
- Серия «Расскажите детям о...»: «... о зимних видах спорта»; «... об олимпийских играх»; «... об олимпийских чемпионах».
- Тематические плакаты:
 - зимние виды спорта;
 - летние виды спорта
 - космос;
 - инструменты;
 - День Победы,
 - День защитника Отечества;
 - День народного единства
 - виды бега
 - зима

**3.4 Расписание НОД по физической культуре
На 2022-2023 учебный год**

<i>День недели</i>	<i>№ п/п</i>	<i>Группа / возраст</i>	<i>Время</i>
Понедельник	1.	№ 4 «Солнышко (средняя)	8.55-9.15
	2.	№ 8 «Пчёлки» (средняя)	9.25-9.45
	3.	№ 12 «Светлячки» (старшая)	9.55-10.20
	4.	№ 9 «Колокольчики» (подготовител.)	10.30-11.00
	5.	№ 10 «Звёздочки» (подготовительная)	15.15-15.45
Вторник	1.	№ 15 «Теремок» (младшая)	8.50-9.05
	2.	№ 1 «Жемчужинка» (младшая)	9.15-9.30
	3.	№ 7 «Почемучки» (младшая)	9.40-9.55
	4.	№ 2 «Огоньки» (средняя)	10.05-10.25
	5.	№ 17 «Кораблик» (подготовительная)	10.35-11.05
	6.	№ 3 «Капельки» (подготовительная)	15.15-15.45
	7.	№ 5 «Ягодка» (старшая)	16.30-16.55
Среда	1.	№ 4 «Солнышко» (средняя)	8.50-9.10
	2.	№ 6 «Ромашка» (старшая)	9.20-9.45
	3.	№ 11 «Дельфинчик» (старшая)	9.55-10.20
	4.	№ 3 «Капельки» (подготовительная)	10.30-11.00
	5.	№ 16 «Фантазёры» (младшая)	15.15-15.30
	6.	№ 15 «Теремок» (младшая)	15.40-15.55
	7.	№ 2 «Огоньки» (средняя)	16.30-16.50
Четверг	1.	№ 1 «Жемчуженки» (младшая)	9.00-9.15
	2.	№ 7 «Почемучки» (младшая)	9.25-9.40
	3.	№ 16 «Фантазёры» (младшая)	9.50-10.05
	4.	№ 10 «Звёздочки» (подготовительная)	10.15-10.45
	5.	№ 9 «Колокольчики» (подготовител.)	12.00-12.30
	6.	№ 12 «Светлячки» (старшая)	15.10-15.35
	7.	№ 8 «Пчёлки» (средняя)	15.45-16.05
Пятница	1.	№ 5 «Ягодка» (старшая)	8.50-9.15
	2.	№ 6 «Ромашка» (старшая)	9.25-9.50
	3.	№ 11 «Дельфинчики» (старшая)	10.00-10.25
	4.	№ 17 «Кораблик» (подготовительная)	12.00-12.30

**3.5 Расписание УГГ
на 2022-2023 учебный год**

Возрастная группа	место проведения	Время	Ответственный
младшая	Группа	8.00-8.06 (гр. 1, 7, 15, 16)	Воспитатели
средняя		8.00-8.08 (гр. 4, 8, 2)	
старшая	Музыкальный зал	8.00-8.10 (гр. 5, 11) 8.20-8.30 (гр. 6, 12)	
подготовительная	Физкультурный зал	8.00-8.10 (гр. 3, 17) 8.20-8.30 (гр. 9, 10)	Инструктор по физической культуре

3.6 ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аббревиатура

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ОВД – основные виды движений

П/и – подвижная игра

Мп/и – малоподвижная игра

Младшая группа (3-4 года)

Сентябрь

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение катанию мяча друг другу из положения сидя на полу. • Закрепление навыков ходьбы и бега «стайкой», не наталкиваясь друг на друга; ходьбы по узкой дорожке; ползания на четвереньках по прямой. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>Здравствуй, детский сад!</i>		<i>Осень</i>	
Строевые	Ходьба «стайкой» --- построение в круг		Построение в шеренгу	
ОРУ	Без предмета		«Осенние листочки»	
ОВД	Прыжки на двух ногах на месте	Ходьба по узкой дорожке руки в стороны	Катание мяча друг другу сидя на полу	Ползание на четвереньках по прямой (6м)
	Ползание на четвереньках по прямой	Прыжки на двух ногах на месте	Ходьба по узкой дорожке руки в стороны	Катание мяча друг другу сидя на полу
П/и [2]	«Пузырь»	«Солнышко и дождик»	«Огуречик»	«Осенние листочки»
Мп/и [3]	«Крутятся вперед колеса»	«Замок»	«Найди где спрятано»	«Часики»

Октябрь

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> Обучение построению в круг, в колонну по одному; ходьбе в обход в колонне по одному, прыжкам на двух ногах на месте, ползанию на четвереньках между предметами. Закрепление навыков ползания по прямой, катания мяча друг другу, ходьбы по узкой дорожке. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>Осень</i>	<i>Лес. Деревья. Кустарники</i>		<i>Птицы</i>
Строевые	Построение в круг		Построение в колонну по одному и ходьба в обход в колонне по одному	
ОРУ	С флажками		Без предмета	
ОВД	Прыжки на двух ногах на месте	Ходьба по узкой дорожке ёлочкой	Катание мяча друг другу в воротца шириной 50-60см.	Ползание на четвереньках между предметами (6м)
	Ползание на четвереньках по прямой (6м)	Прыжки на двух ногах на месте	Ходьба по узкой дорожке ёлочкой	Катание мяча друг другу в воротца шириной 50-60см.
П/и [2]	«По ровненькой дорожке»	«Ёж с ежатами»	«Быстро возьми яблоко (предмет)»	«Птички летают»
Мп/и [3]	«Мы по лесу погуляли»	«Хорошо гулять в лесу»	«Передай яблоко»	«Сокол»

Ноябрь

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> Обучение построению в колонну по одному; ходьбе в обход в колонне по одному, выполняя задания; прыжкам на двух ногах с продвижением вперёд; ползанию на четвереньках между предметами, метанию набивного мяча правой и левой рукой на дальность. Закрепление навыков ходьбы по узкой дорожке, перешагивая через предметы, перелезания через бревно. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>Моя родина - Россия</i>		<i>Профессии</i>	<i>Одежда</i>
Строевые	Построение в колонну по одному и ходьба в обход в колонне по одному		Ходьба в обход в колонне по одному, выполняя задание (руки вверх, на пояс, в стороны...)	
ОРУ	С флажками		С мячом	
ОВД	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 2-3м.	Ходьба по узкой дорожке руки на пояс, перешагивая через предметы.	Метание набивного мяча на дальность правой и левой рукой	Перелезание через «бревно».
	Ползание на четвереньках между предметами (6м)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд на расстояние 2-3м.	Ходьба по узкой дорожке руки на пояс, перешагивая через предметы.	Метание набивного мяча на дальность правой и левой рукой
П/и [2]	«Поезд»	«Карусель»	«Быстро возьми молоток (предмет)»	«Найдём сапожки»
Мп/и [3]	«Замок»	«У оленя дом большой»	«Косари»	«Ходим в платочках»

Декабрь

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> Обучение ходьбе в обход в колонне по одному с остановкой по сигналу и выполнением задания; прыжкам на двух ногах вокруг предметов, меняя направление; ходьбе по гимнастической скамье; метанию на дальность двумя руками от груди. Закрепление навыков перелезания через бревно; подлезания под препятствия на четвереньках. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
Стрессовые	<i>Здравствуй, зимушка - зима</i>		<i>Новый год</i>	
ОРУ	Без предмета		С кубиками	
ОВД	Прыжки на двух ногах вокруг предметов, меняя направление	Ходьба по гимнастической скамье, руки на пояс	Метание на дальность двумя руками от груди (не менее, чем на 2м)	Пролезание под препятствия высотой 50см на четвереньках
	Перелезание через «бревно».	Прыжки на двух ногах вокруг предметов, меняя направление	Ходьба по гимнастической скамье, руки на пояс	Метание на дальность двумя руками от груди (не менее, чем на 2м)
П/и [2]	«Зайка беленький сидит»	«Снежинки и ветер»	«Кто дальше бросит снежок»	«Мороз Красный нос»
Мп/и [3]	«Тише, тише, не шуметь»	«Найди снежок»	«Вьюшки- вьюшки»	«Зайка»

Январь

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение прыжкам на двух ногах вокруг предметов, ходьбе по гимнастической скамье, перешагивая через предметы; метанию на дальность двумя руками из-за головы; подлезанию под обруч, не касаясь руками пола. • Закрепление навыков подлезания под препятствия на четвереньках. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>Рождественские каникулы</i>		<i>Мир. Человек. Человечество.</i>	<i>Животные</i>
Строевые	Ходьба в обход в колонне по одному с остановкой по сигналу и выполнением задания		Находить своё место при построении	
ОРУ	С мячами		С флажками	
ОВД	Прыжки на двух ногах вокруг предметов, меняя направление	Ходьба по гимнастической скамье руки на пояс, перешагивая через предметы	Метание на дальность двумя руками из-за головы	Подлезания под обруч, не касаясь руками пола
	Пролезание под препятствия высотой 50см на четвереньках	Прыжки на двух ногах вокруг предметов, меняя направление	Ходьба по гимнастической скамье руки на пояс, перешагивая через предметы	Метание на дальность двумя руками из-за головы
П/и [2]	«Снежинки и ветер»	«Веселые зайчата»	«Трамвай»	«Медведь»
Мп/и [3]	«Тише, тише, не шуметь»	«Зимние забавы»	«Тёпики»	«Волчок»

Февраль

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> Обучение прыжкам в длину через параллельные линии; ходьбе в парах по наклонной доске, метанию в горизонтальную цель одной рукой; ползанию на четвереньках по гимнастической скамье. Закрепление навыков подлезания под обруч, не касаясь руками пола. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>Посуда</i>	<i>Транспорт</i>	<i>День защитника отечества</i>	<i>Я и улица (ПДД)</i>
Строевые	Ходьба в колонне по одному с поворотом по сигналу воспитателя и ходьбой в обратную сторону			
ОРУ	Без предмета		С кубиками	
ОВД	Прыжки в длину с места через 2 линии (между линиями 25-30см)	Ходьба в парах по наклонной доске высотой 30-35см	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2,5м)	Ползание на четвереньках по гимнастической скамье
	Подлезания под обруч, не касаясь руками пола	Прыжки в длину с места через 2 линии (между линиями 25-30см)	Ходьба в парах по наклонной доске высотой 30-35см	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2,5м)
П/и [2]	«Мой веселый звонкий мяч»	«Цветные автомобили»	«Самолёты»	«Воробушки и автомобиль»
Мп/и [3]	«Холодно – горячо»	«Трамвай»	«Стойкий оловянный солдатик»	«Крутятся вперед колеса»

Март

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение прыжкам с высоты; ходьбе по наклонной доске; бросанию мяча друг другу снизу и ловле его двумя руками; лазанию по гимнастической стене. • Закрепление навыков ползания на четвереньках по гимнастической скамье. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>Моя семья</i>		<i>Весна - красна</i>	
Стрессовые	Ходьба в колонне по одному между предмета		Ходьба в колонне по одному между предметами, меняя направление по сигналу	
ОРУ	С мячом		Без предмета	
ОВД	Прыжки с высоты 15-20см	Ходьба по наклонной доске высотой 30-35см	Бросание мяча друг другу снизу и ловля его двумя руками	Лазание по гимнастической стене на высоту 1,5м
	Ползание на четвереньках по гимнастической скамье	Прыжки с высоты 15-20см	Ходьба в парах по наклонной доске высотой 30-35см	Бросание мяча друг другу снизу и ловля его двумя руками
П/и [2]	«Куричка хохлатка»	«Птица и птенчики»	«Мыши и кот»	«Лохматый пес»
Мп/и [3]	«Мамам дружно помогаем»	«Солнышко»	«Топор»	«Мишка вылез из берлоги»

Апрель

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение прыжкам на двух ногах через предметы; лазанию по гимнастической стене; бросанию мяча вверх, об пол, и ловле его двумя руками. • Закрепление навыков кружения в обе стороны. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>В здоровом теле-здоровый дух</i>	<i>Космос</i>	<i>Русский быт</i>	
Строевые	Повороты на месте направо, налево переступанием.			
ОРУ	С флажками		С мячом	
ОВД	Прыжки на двух ногах через предметы высотой 5см	Медленное кружение в обе стороны	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Лазание по гимнастической стене на высоту 1,5м
	Лазание по гимнастической стене на высоту 1,5м	Прыжки на двух ногах через предметы высотой 5см	Медленное кружение в обе стороны	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками
П/и [2]	«Лягушки»	«Космонавты»	«Карусель»	«В кладовой завелись мыши»
Мп/и [3]	«Флажок»	«Кто вперёд долетит до Земли»»	«Мы на луг ходили» (хороводная)	«Пузырь» (хороводная)

Май

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение прыжкам вверх с места, доставая предмет; лазанию по гимнастической скамье. • Закрепление навыков ходьбы по узкой дорожке. • Определение уровня развития физических качеств детей на конец учебного года. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>День победы!</i>	<i>Растения. Насекомые</i>		<i>Здравствуй, лето!</i>
Строевые	Ходьба парами, не держась за руки			
ОРУ	Без предмета		С мячом	
ОВД	Прыжки в длину через 2-3 пары параллельных линий (между линиями 25-30см).	Ходьба по узкой дорожке с платочком на голове	Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками	Лазание по гимнастической стене на высоту 1,5м
	Лазание по гимнастической стене на высоту 1,5м	Прыжки в длину через 2-3 пары параллельных линий (между линиями 25-30см).	Ходьба по узкой дорожке с платочком на голове	Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками
П/и [2]	«Самолёты»	«Пчёлки собирают нектар»	«Одуванчики»	«Солнышко и дождик»
Мп/и [3]	«Стойкий оловянный солдатик»	«Цветочная поляна»	«Поймай комара»	«Солнышко»

Средняя группа (4-5 лет)

Сентябрь

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение ходьбе по прямой линии. • Закрепление навыков ходьбы в колонне по одному; катания мяча друг другу; ползания на четвереньках по прямой. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>Здравствуй, детский сад!</i>		<i>Осень</i>	
Строевые	Ходьба «стайкой» --- построение в круг		Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному	
ОРУ	Без предмета		С «осенними листочками»	
ОВД	Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков 2-3 раза, в чередовании с ходьбой на месте)	Ходьба по прямой линии	Катание мяча друг другу из положения, сидя и стоя	Ползание на четвереньках по прямой (10м)
	Ползание на четвереньках до предмета (6-7м)	Прыжки на двух ногах на месте (20 прыжков 2-3 раза, в чередовании с ходьбой на месте)	Ходьба по прямой линии	Катание мяча друг другу из положения, сидя и стоя
П/и [2]	«Догони мяч»	«Карусель»	«Мы - осенние листочки»	«Куры в огороде»
Мп/и [3]	«Хорошо гулять в лесу»	«Замок»	« Найди где спрятано»	«Кузнец»

Октябрь

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение ходьбе в колонне по одному, выполняя задания; прыжкам на двух ногах на месте; катанию мяча между предметами. • Закрепление навыков ползания на четвереньках по прямой; ходьбы по прямой линии; ползания на четвереньках между предметами. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>Осень</i>	<i>Лес. Деревья. Кустарники</i>		<i>Птицы</i>
Строевые	Построение в шеренгу ходьба в колонне по одному, выполняя задание			
ОРУ	С флажками		Без предмета	
ОВД	Прыжки на двух ногах на месте (30прыжков 2-3 раза, в чередовании с ходьбой)	Ходьба по ограниченно опоре шириной 15см	Катание мяча между предметами	Ползание на четвереньках между предметами (8-10м)
	Ползание на четвереньках по прямой (10м)	Прыжки на двух ногах на месте (30прыжков 2-3 раза, в чередовании с ходьбой)	Ходьба по ограниченно опоре шириной 15см	Катание мяча между предметами
П/и [2]	«Быстро возьми предмет (яблоко)»	«Быстрее к своему листу»	«Мы - осенние листочки»	«Вороны»
Мп/и [3]	«Мы по лесу погуляли»	«Хорошо гулять в лесу»	«Собери осенние листочки»	«Сокол»

Ноябрь

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> Обучение прыжкам на двух ногах с продвижением вперёд; ходьбе по канату; бросанию мяча друг другу и ловле его двумя руками. Закрепление навыков ходьбы в колонне по одному, выполняя задание; перелезания через предметы; ползания на четвереньках по прямой. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>Моя родина - Россия</i>		<i>Профессии</i>	<i>Одежда</i>
Строевые	Построение в шеренгу ходьба в колонне по одному, с остановкой по сигналу и выполнением задания			
ОРУ	С флажками		С обручем	
ОВД	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд по прямой (2-3м)	Ходьба по канату d = 3см	Бросание мяча друг другу снизу и ловля его двумя руками (расстояние 1,6м)	Перелезание через предметы (бревно, гимнаст. скамьи и т.д.)
	Ползание на четвереньках между предметами (8-10м)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по прямой (2-3м)	Ходьба по канату d = 3см	Бросание мяча друг другу снизу и ловля его двумя руками (расстояние 1,6м)
П/и [2]	«Сокол и лиса»	«Стрелок»	«Гараж»	«Колпачок и палочка»
Мп/и [3]	«Замок»	«У оленя дом большой»	«Косари»	«Ходим в шапках»

Декабрь

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение при ходьбе в колонне по одному выполнению остановки по сигналу и ходьбе в обратную сторону;, прыжкам с поворотом кругом. • Закрепление навыков ходьбы в колонне по одному; перелезания через предметы; ходьбы по гимнастической скамье, перешагивая через предметы; метания мяча двумя руками из-за головы; ползания на четвереньках по гимнастической скамье. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>Здравствуй, зимушка – зима</i>		<i>Новый год</i>	
Строевые	Ходьба в колонне по одному, с остановкой по сигналу и ходьбой в обратную сторону.			
ОРУ	С мячом		С кубиками	
ОВД	Прыжки с поворотом кругом	Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через предметы, руки в стороны	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствия	Ползание по гимнастической скамье на четвереньках
	Перелезание через предметы (бревно, гимнаст. скамьи и.т.д.)	Прыжки с поворотом кругом	Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через предметы, руки в стороны	Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы через препятствия
П/и [2]	«Снежинки и ветер»	«Попади (снежком) в круг»	«Снежная карусель»	«Мороз, красный нос»
Мп/и [3]	«Тише, тише, не шуметь»	«Найди снежок»	«Вьюшки, вьюшки»	«Фигуры»

Январь

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение ходьбе по гимнастической скамье, делая остановку и выполняя поворот; ползанию по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками. • Закрепление навыков прыжков с поворотом кругом; построения в круг; ползания по гимнастической скамье на четвереньках; бросания мяча вверх, о землю и ловли его двумя руками. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>Рождественские каникулы</i>		<i>Мир. Человек. Человечество.</i>	<i>Животные</i>
Строевые	Построение в круг в движении			
ОРУ	Без предмета		С ленточками	
ОВД	Прыжки с поворотом кругом	Ходьба по гимнастической скамье с поворотом на середине, руки в стороны	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его 2мя руками (3-4 раза)	Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками.
	Ползание по гимнастической скамье на четвереньках	Прыжки с поворотом кругом	Ходьба по гимнастической скамье с поворотом на середине, руки в стороны	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его 2мя руками (3-4 раза)
П/и [2]	«Снежная королева»	«Догони мяч (снежный ком)»	«Охотники и зайцы»	«Лохматый пёс»
Мп/и [3]	«Великаны и гномы»	«Зимние забавы»	«Крутятся вперед колеса»	«Волчок»

Февраль

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> Обучение ходьбе в колонне по два, не держась за руки; правильному хвату за обруч; ползанию по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками; ходьбе по гимнастической скамье боком приставным шагом; отбиванию мяча о землю правой и левой рукой; пролезанию в обруч правым и левым боком. Закрепление навыков прыжков в длину через параллельные линии. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>Посуда</i>	<i>Транспорт</i>	<i>День защитника отечества</i>	<i>Я и улица (ПДД)</i>
Строевые	Ходьба в колонне по два, не держась за руки			
ОРУ	С обручем		Без предмета	
ОВД	Прыжки в длину через 3-4 пары параллельных линий (между линиями 35-40см).	Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом.	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой поочередно	Пролезание в обруч d=60см правым и левым боком
	Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками	Прыжки в длину через 3-4 пары параллельных линий (между линиями 35-40см).	Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом.	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой поочередно
П/и [2]	«Сковородка»	«Поезд»	«Самолеты»	«Красный, жёлтый, зелёный»
Мп/и [3]	«Холодно – горячо»	«Трамвай»	«Стойкий оловянный	«Пешеходы»

Март

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> Обучение при ходьбе в колонне по два выполнению остановки по сигналу и ходьбе в обратную сторону; метанию предметов на дальность одной рукой; пролезанию в обруч правым и левым боком; ползанию по наклонной доске. Закрепление навыков ходьбы в колонне по два; прыжков в высоту через предметы; ходьбы по наклонной доске. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>Моя семья</i>		<i>Весна - красна</i>	
Строевые	Ходьба в колонне по два с остановкой по сигналу и ходьбой в обратную сторону			
ОРУ	С кубиками		С мячом	
ОВД	Прыжки через 3 предмета (поочередно через каждый высотой 5см)	Ходьба по наклонной доске (высота 30-35см)	Метание предметов на дальность правой и левой рукой	Ползание по наклонной доске
	Пролезание в обруч d=60см правым и левым боком	Прыжки через 3 предмета (поочередно через каждый высотой 5см)	Ходьба по наклонной доске (высота 30-35см)	Метание предметов на дальность правой и левой рукой
П/и [2]	«Мы веселые ребята»	«Солнышко и дождик»	«Карусель»	«У медведя во бору»
Мп/и [3]	«Мамам дружно помогаем»	«Трубач»	«Топор»	«Мишка вылез из берлоги»

Апрель

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> Обучение ходьбе через центр в колонне по одному; ползанию по наклонной доске; метанию в горизонтальную цель; лазанию по гимнастической стене перелезая с одного пролёта на другой. Закрепление навыков прыжков с высоты; перешагивания через предметы. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>В здоровом теле- здоровый дух</i>	<i>Космос</i>	<i>Русский быт</i>	
Строевые	Ходьба через центр в колонне по одному			
ОРУ	Без предмета		С флажками	
ОВД	Прыжки с высоты 30см	Перешагивание через 5-6 набивных мячей с разным положением рук.	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5см)	Лазание по гимнастической стене, перелезая с одного пролёта на другой
	Ползание по наклонной доске	Прыжки с высоты 30см	Перешагивание через 5-6 набивных мячей с разным положением рук.	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5см)
П/и [2]	«Солнышко и дождик»	«Космонавты»	«Бубен»	«Парк аттракционов»
Мп/и [3]	«Змея»	«Кто вперёд долетит до Земли»	«Снеговик»	«Любопытная Варвара»

Май

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение лазанию по гимнастической стене, перелезая с одного пролёта на другой; медленному кружению на месте. • Закрепление навыков находить своё место в строю; прыжков в длину с места. • Определение уровня развития физических качеств детей на конец учебного года. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>День победы!</i>	<i>Растения. Насекомые</i>	<i>Здравствуй, лето!</i>	
Строевые	Ходьба через центр в колонне по одному --- нахождение своего места в строю			
ОРУ	Без предмета		С мячом	
ОВД	Прыжки в длину с места	Медленное кружение на месте в обе стороны.	Метание мяча весом 1кг двумя руками из-за головы на дальность	Лазание по гимнастической стене, перелезая с одного пролёта на другой
	Лазание по гимнастической стене, перелезая с одного пролёта на другой	Прыжки в длину с места	Медленное кружение на месте в обе стороны.	Метание мяча весом 1кг двумя руками из-за головы на дальность
П/и [2]	«Самолёты»	«Одуванчики»	«Пчёлки и ласточка»	«Мы веселые ребята»
Мп/и [3]	«Собери снаряды»	«На цветочной поляне»	«Поймай комара»	«Крутятся вперед колеса»

Старшая группа (5-6 лет)

Сентябрь

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение расчёту по порядку в шеренге. • Закрепление навыков ходьбы по гимнастической скамье, перешагивая через предметы; бросания мяча вверх, о землю и ловли его двумя руками, построения в круг в движении. • Совершенствование ползания на четвереньках. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>Здравствуй, детский сад!</i>		<i>Осень</i>	
Строевые	Ходьба в обход --- перестроение из колонны по одному в круг в движении		Расчёт по порядку в шеренге, ходьба в обход --- перестроение из колонны по одному в круг в движении	
ОРУ	Без предмета		С мячом	
ОВД	Прыжки на двух ногах на месте по 30 прыжков 3-4 раза, чередуя с ходьбой	Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками	Ползание на четвереньках по прямой, толкая мяч головой (3-4м)
	Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с бегом	Прыжки на двух ногах на месте по 30 прыжков 3-4 раза, чередуя с ходьбой	Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками
	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с бегом	Прыжки на двух ногах на месте по 30 прыжков 3-4 раза, чередуя с ходьбой	Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи
П/и [2]	«Ловишка»	«Ловишка, бери ленту»	«Посадка картошки»	«Быстро возьми предмет (яблоко)»
Мп/и [3]	«Не урони мяч»	«Кто ушёл?»	«Лето»	«За дровами мы пойдём?»

Октябрь

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение ходьбе через центр в колонне по одному, с последующим выполнением команды «Направо(налево) в обход – марш!» • Закрепление навыков прыжков на двух ногах на месте; ходьбы по гимнастической скамье, перешагивая через предметы; бросания мяча вверх, о землю и ловли его двумя руками; ходьбы по наклонной доске. • Совершенствование ползания на четвереньках по прямой и между предметами. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
Строевые	<i>Осень</i>			
ОРУ	<i>Лес. Деревья. Кустарники</i>		<i>Птицы</i>	
Строевые	Ходьба через центр в колонне по одному, уходя в обход (направо, налево)			
ОРУ	С флажками		Без предмета	
ОВД	Прыжки на двух ногах на месте, на одной ноге поочерёдно в чередовании с ходьбой	Ходьба по наклонной доске прямо и боком	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (руки чередовать)	Ползание на четвереньках между предметами с набивным мешочком на спине, в чередовании с ходьбой с мешочком на голове
ОВД	Ползание на четвереньках по прямой, толкая мяч головой (3-4м)	Прыжки на двух ногах на месте, на одной ноге поочерёдно в чередовании с ходьбой	Ходьба по наклонной доске прямо и боком	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (руки чередовать)
ОВД	Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи	Ползание на четвереньках по прямой, толкая мяч головой (3-4м)	Прыжки на двух ногах на месте, на одной ноге поочерёдно в чередовании с ходьбой	Ходьба по наклонной доске прямо и боком
П/и [2]	«Хлебец»	«Собери яблоки»	«Шишкопад»	«Сокол и лиса»»
Мп/и [3]	«Мельница»	«Мы по лесу погуляли»	Д/у «Хорошо в лесу гулять, свежим воздухом дышать»	«Птицелов»

Ноябрь

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> Обучение ходьбе через центр в колонне по два, размыканию от середины влево, вправо; ходьбе по гимнастической скамье, приседая на середине, бросанию мяча вверх и ловле его двумя руками с хлопком. Закрепление навыков прыжков на двух ногах, одной ноге с продвижением вперед; бросания мяча вверх, о землю и ловли его двумя руками; ползания по гимнастической скамье на четвереньках. Совершенствование ползания на четвереньках 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>Моя родина – Россия</i>		<i>Профессии</i>	<i>Одежда</i>
Строевые	Ходьба через центр в колонне по два --- размыкание от середины влево, вправо			
ОРУ	С флажками		С гимнастической палкой	
ОВД	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч	Ходьба по гимнастической скамье, высоко поднимая колено	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком	Ползание по гимнастической скамье на четвереньках
	Ползание на четвереньках между предметами с набивным мешочком на спине, в чередовании с ходьбой с мешочком на голове	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч	Ходьба по гимнастической скамье, высоко поднимая колено	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком
	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой (руки чередовать)	Ползание на четвереньках между предметами с набивным мешочком на спине, в чередовании с ходьбой с мешочком на голове	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч	Ходьба по гимнастической скамье, высоко поднимая колено
П/и [2]	«Почта»	«Пробеги не задень»	«Караси и рыбак (щука)»	«Уйти от погони»
Мп/и [3]	«Ветер веет над полями»	«Водяной»	«Топор»	«Иголка и нитка»

Декабрь

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> Обучение смыканию приставными шагами, ходьбе из колонны по два в колонну по одному (направо, налево) в обход; ходьбе по гимнастической скамье, прокатывая перед собой мяч двумя руками. Закрепление навыков ходьбы через центр в колонне по два; размыкания от середины влево, вправо; прыжков на двух ногах через предметы; ползания по гимнастической скамье на четвереньках; бросания мяча вверх, о землю и ловли его двумя руками; ползания по гимнастической скамье на животе подтягиваясь двумя руками; перебрасывания мяча друг другу различными способами. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>Здравствуй, зимушка – зима</i>		<i>Новый год</i>	
Строевые	Ходьба через центр в колонне по два --- размыкание от середины влево, вправо --- смыкание приставными шагами		Ходьба через центр в колонне по два --- размыкание от середины влево, вправо --- смыкание приставными шагами --- из колонны по два в колонны по одному (направо, налево) в обход	
ОРУ	С набивным мячом малого диаметра		С мячом	
ОВД	Прыжки на двух ногах через 5-6 набивных мячей, последовательно через каждый	Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через предметы, высоко поднимая колено, руки на пояс	Перебрасывание мяча друг другу различными способами (снизу, из-за головы, от груди)	Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками
	Ползание по гимнастической скамье на четвереньках	Прыжки на двух ногах через 5-6 набивных мячей, последовательно через каждый	Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через предметы, высоко поднимая колено, руки на пояс	Перебрасывание мяча друг другу различными способами (снизу, из-за головы, от груди)
	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком	Ползание по гимнастической скамье на четвереньках	Прыжки на двух ногах через 5-6 набивных мячей, последовательно через каждый	Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через предметы, высоко поднимая колено, руки на пояс
П/и [2]	«Снежная королева (король)»		«Снежинки и ветер»	«Мороз красный нос»
Мп/и [3]	«Не урони шарик (снежок)»		«Снеговик»	«Найди снежок»

Январь

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> Обучение расчёту на первый, второй, построению в колонны по ориентирам на полу, соответствующим названому номеру; отбиванию мяча о землю на месте правой и левой рукой. Закрепление навыков смыкания приставными шагами, ходьбе из колонны по два в колонну по одному (направо, налево) в обход; прыжков в высоту с места прямо и боком; ползания по гимнастической скамье на животе подтягиваясь двумя руками; перебрасывания мяча друг другу различными способами; ходьбы по гимнастической скамье, прокатывая перед собой мяч двумя руками; пролезания в обруч разными способами. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>Рождественские каникулы</i>		<i>Мир. Человек. Человечество.</i>	<i>Животные</i>
Строевые	Расчёт на первый, второй и построение в колонны по ориентирам на полу, соответствующие названому номеру --- смыкание приставными шагами --- из колонны по два в колонну по одному (направо, налево) в обход			
ОРУ	С мячом		Без предмета	
ОВД	Прыжки на двух ногах через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый	Ходьба по гимнастической скамье, прокатывая перед собой мяч двумя руками	Отбивание мяча о землю на месте правой и левой рукой	Лазание по гимнастической стенке (высота 2,5м)
	Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками	Прыжки на двух ногах через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый	Ходьба по гимнастической скамье, прокатывая перед собой мяч двумя руками	Отбивание мяча о землю на месте правой и левой рукой
	Перебрасывание мяча друг другу различными способами (снизу, из-за головы, от груди)	Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками	Прыжки на двух ногах через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый	Ходьба по гимнастической скамье, прокатывая перед собой мяч двумя руками
П/и [2]	«Охотники и зайцы»	«Снежные круги»	«Затейники»	«Волк»
Мп/и [3]	«Как живешь!»	«Холодно - горячо»	«Разверни круг»	«Змея»

Февраль

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> Обучение выполнению команды «Кругом!»; ходьбе из колонны по два в колонны по одному направо и налево в обход; ведению мяча вперёд. Закрепление навыков ходьбы через центр в колонне по два; размыкания от середины влево, вправо; смыкания приставными шагами; прыжков с высоты; пролезания в обруч разными способами; отбивания мяча на месте; ходьбы по гимнастической скамье, перешагивая через предметы; перелезания через предметы; подлезания под предметы. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>Посуда</i>	<i>Транспорт</i>	<i>День защитника отечества</i>	<i>Я и улица (ПДД)</i>
Строевые	Ходьба через центр в колонне по два --- выполнение команды кругом --- размыкания от середины влево, вправо --- смыкание приставными шагами --- из колонны по два в колонны по одному направо и налево в обход			
ОРУ	С обручем		С гимнастической палкой	
ОВД	Прыжки с высоты 30см в обозначенное место	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках боком приставным шагом	Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперёд на расстояние 5-6м	Перелезание через предметы в чередовании с подлезанием под предметы
	Лазание по гимнастической стенке (высота 2,5м)	Прыжки с высоты 30см в обозначенное место	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках боком приставным шагом	Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперёд на расстояние 5-6м
	Отбивание мяча о землю на месте правой и левой рукой	Лазание по гимнастической стенке (высота 2,5м)	Прыжки с высоты 30см в обозначенное место	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках боком приставным шагом
П/и [2]	«Продавец горшков»	«Цветные автомобили»	«Самолёты»	Игра-эстафета «Водители»
Мп/и [3]	«Где постучали»	«Крутятся вперед колеса»	«Кораблик»	«Весёлый трамвайчик»

Март

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> Обучение размыканию в колонне на вытянутые руки вперёд; прыжкам вверх с места, доставая предмет. Закрепление навыков ходьбы через центр по два; размыканию от середины вправо, влево; ходьбы из колонны по два в колонны по одному направо и налево в обход; перелезания через предметы; подлезания под предметы; ведения мяча; ходьбы по гимнастической скамье боком приставным шагом; метания предметов на дальность; лазания по гимнастической стенке. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>Моя семья</i>		<i>Весна - красна</i>	
Строевые	Ходьба через центр в колонне по два --- размыкание в колонне на вытянутые руки вперёд --- размыкание от середины влево, вправо --- из колонны по два в колонны по одному направо и налево в обход			
ОРУ	С ленточками		С мячом	
ОВД	Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка.	Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом с мешочком на голове	Метание мяча весом 1кг на дальность двумя руками из-за головы	Пролезание в обруч правым и левым боком
	Перелезание через предметы в чередовании с подлезанием под предметы	Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка.	Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом с мешочком на голове	Метание мяча весом 1кг на дальность двумя руками из-за головы
	Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперёд на расстояние 5-6м	Перелезание через предметы в чередовании с подлезанием под предметы	Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка.	Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом с мешочком на голове
П/и [2]	«Ловишка, бери ленту»	«Затейники»	«Ручейки и озёра»	«Гуси лебеди»
Мп/и [3]	«Мартышки»	«Великаны и гномы»	«Замок»	«Щука»

Апрель

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> Обучение размыканию в шеренге на вытянутые руки в стороны. Закрепление навыков ходьбы через центр по два; размыканию от середины вправо, влево; метания предметов на дальность; прыжков в высоту через предметы прямо и боком, лазания по гимнастической стенке; ходьбы по наклонной доске; метания в горизонтальную цель; лазания по гимнастической стенке с одного пролёта на другой. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>В здоровом теле- здоровый дух</i>	<i>Космос</i>	<i>Русский быт</i>	
Строевые	Ходьба через центр в колонне по два --- размыкание от середины влево, вправо --- поворот направо (налево) --- размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны			
ОРУ	Без предмета		С набивным мячом большого диаметра	
ОВД	Прыжки в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочерёдно (высота 15-20см)	Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3-4м	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с одного пролёта на другой
	Пролезание в обруч правым и левым боком	Прыжки в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочерёдно (высота 15-20см)	Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3-4м
	Метание мяча весом 1кг на дальность двумя руками из-за головы	Пролезание в обруч правым и левым боком	Прыжки в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочерёдно (высота 15-20см)	Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через набивные мячи
П/и [2]	«Проползи не задень»	«Космонавты»	«Карусель»	«Гори ясно»
Мп/и [3]	«Мишка вылез из берлоги»	«Кто вперёд долетит до Земли»	«Не урони мяч»	«Щука»

Май

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> Закрепление навыков прыжков в длину; лазания по гимнастической стене, перелезая с одного пролёта на другой; метания в горизонтальную цель; кружения на месте, построению в круг в движении и размыкания в кругу. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>День победы!</i>	<i>Растения. Насекомые</i>	<i>Здравствуй, лето!</i>	
Строевые	Построение в круг в движении --- размыкание в кругу на вытянутые руки в стороны			
ОРУ	Без предмета		С гимнастической палкой	
ОВД	Прыжки в длину с места	Кружение парами с закрытыми глазами	Метание мяча весом 1кг двумя руками из-за головы в вертикальную цель	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с одного пролёта на другой
	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с одного пролёта на другой	Прыжки в длину с места	Кружение парами с закрытыми глазами	Метание мяча весом 1кг двумя руками из-за головы в вертикальную цель
	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3-4м	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с одного пролёта на другой	Прыжки в длину с места	Кружение парами с закрытыми глазами
П/и [2]	«Самолеты»	«Паук и муха»	Эстафета «Сплети венков»	«Мы веселые ребята»
Мп/и [3]	«Трубач»	«Улитка»	«Поймай комара»	«Не урони мяч»

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Сентябрь

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление навыков ходьбы через центр в колонне по одному, уходя в обход, перестроению из колонны по одному в круг в движении. • Закрепление навыков перебрасывания мяча друг другу из-за головы и снизу, ползания на четвереньках по гимнастической скамье, бега змейкой, ходьбы по гимнастической скамье боком приставным шагом. • Совершенствование навыков бросания мяча вверх и ловли его двумя руками, ползания между предметами. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>Здравствуй, детский сад!</i>		<i>Осень</i>	
Строевые	Ходьба в обход --- перестроение из колонны по одному в круг в движении		Ходьба через центр в колонне по одному, уходя в обход (направо, налево) --- перестроение из колонны по одному в круг в движении	
ОРУ	Без предмета		С мячом	
ОВД	Прыжки на двух ногах на месте по 30 прыжков 3-4 раза, чередуя с ходьбой	Ходьба по гимнастической скамье правым и левым боком приставным шагом	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы, снизу (3 – 4м)	Ползание на четвереньках по гимнастической скамье с предметом на спине
	Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с бегом	Прыжки на двух ногах на месте по 30 прыжков 3-4 раза, чередуя с ходьбой	Ходьба по гимнастической скамье правым и левым боком приставным шагом	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы, снизу (3 – 4м)
	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с бегом	Прыжки на двух ногах на месте по 30 прыжков 3-4 раза, чередуя с ходьбой	Ходьба по гимнастической скамье правым и левым боком приставным шагом
П/и [2]	«Ловишка»	«Ловишка, бери ленту»	«Посадка картошки»	«Собери мячи (яблоки)»
Мп/и [3]	«Не урони мяч»	«Кто ушёл?»	«Как приятно в речке плавать»»	«За дровами мы пойдем?»

Октябрь

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> • Закрепление навыков ходьбы через центр в колонне по два, размыкания от середины влево, вправо, смыкания приставным шагом к середине, ходьбы из колонны по два в колонны по одному направо и налево в обход. • Закрепление навыков бросания мяча вверх, о землю, ловли его двумя руками; ползания по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками. • Совершенствование навыков прыжков на двух ногах на месте; ползания на четвереньках по гимнастической скамье; перебрасывания мяча друг другу из-за головы, снизу; ходьбы по гимнастической скамье перешагивая через предметы. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>Осень</i>	<i>Лес. Деревья. Кустарники</i>		<i>Птицы</i>
Строевые	Ходьба через центр в колонне по два --- размыкание от середины влево, вправо --- смыкание приставным шагом к середине --- из колонны по два в колонны по одному направо и налево в обход			
ОРУ	С флажками		С набивным мячом малого диаметра	
ОВД	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд из обруча в обруч	Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через предметы	Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками-20 раз, одной – 10 раз	Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками
	Ползание на четвереньках по гимнастической скамье с предметом на спине	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд из обруча в обруч	Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через предметы	Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками-20 раз, одной – 10 раз
	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы, снизу (3 – 4м)	Ползание на четвереньках по гимнастической скамье с предметом на спине	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд из обруча в обруч	Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через предметы
П/и [2]	«Хлебец»	«Собери яблоки»	«Шишкопад»	«Перелёт птиц»
Мп/и [3]	«Мельница»	«Мы по лесу погуляли»	Д/у «Хорошо в лесу гулять, свежим воздухом дышать»	«Птицелов»

Ноябрь

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два на месте и обратно; бросанию мяча вверх, ловля его двумя руками с поворотом и хлопком. • Закрепление навыка ходьбы по гимнастической скамье, поднимая ногу и делая под ней хлопок; ползания по гимнастической скамье на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; размыкания от середины влево, вправо. • Совершенствование навыков прыжков на двух ногах с продвижением вперёд; ползания по гимнаст. скамье на животе, подтягиваясь двумя руками; бросания мяча вверх, о землю, ловли его двумя руками; размыкание от середины влево, вправо 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>Моя родина - Россия</i>		<i>Профессии</i>	<i>Одежда</i>
Строевые	Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте --- размыкание от середины влево, вправо --- обратное перестроение из колонны по два колонну по одному на месте			
ОРУ	С флажками		С гимнастической палкой	
ОВД	Прыжки, продвигаясь вперёд на 5 – 6м с зажатым между ног мешочком	Ходьба по гимнастической скамье, поднимая ногу и делая под ней хлопок	Бросание мяча вверх, ловля его двумя руками с поворотом и хлопком	Ползание по гимнастической скамье на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами
	Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками	Прыжки, продвигаясь вперёд на 5 – 6м с зажатым между ног мешочком	Ходьба по гимнастической скамье, поднимая ногу и делая под ней хлопок	Бросание мяча вверх, ловля его двумя руками с поворотом и хлопком
	Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками-20 раз, одной – 10 раз	Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками	Прыжки, продвигаясь вперёд на 5 – 6м с зажатым между ног мешочком	Ходьба по гимнастической скамье, поднимая ногу и делая под ней хлопок
П/и [2]	«Почта» (услож.)	«Ловишки перебежки»	«Пожарные на учении»	«Уйди от погони»
Мп/и [3]	«Ветер веет над полями»	«Кто ушёл?»	«Собери пожарный рукав»	«Иголка и нитка»

Декабрь

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение перестроению из одной шеренги в две на месте и обратно. • Закрепление навыков прыжков через набивные мячи; ползания по гимнастической скамье на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; метания в цель; пролезания в обруч разными способами; бросания мяча вверх, ловля его двумя руками с поворотом и хлопком; ходьбы по гимнастической скамье с мешочком на голове, приседая на середине • Совершенствование; размыкания от середины влево, вправо. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>Здравствуй, зимушка - зима</i>		<i>Новый год</i>	
Строевые	Перестроение из одной шеренги в две на месте и обратное перестроение из двух шеренг в одну --- ходьба через центр в колонне по одному, уходя в обход (направо, налево) --- в колонну по два через центр --- размыкание от середины влево, вправо			
ОРУ	С набивным мячом малого диаметра		Без предмета	
ОВД	Прыжки через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый	Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, приседая на середине	Метание мяча весом 1кг на дальность двумя руками из-за головы	Пролезание в обруч разными способами
	Ползание по гимнастической скамье на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	Прыжки через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый	Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, приседая на середине	Метание мяча весом 1кг на дальность двумя руками из-за головы
	Бросание мяча вверх, ловля его двумя руками с поворотом и хлопком	Ползание по гимнастической скамье на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	Прыжки через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый	Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, приседая на середине
П/и [2]	«Снежная королева»	«Два мороза»	«Охотники и зайцы»	«Затейники»
Мп/и [3]	«Достань снежинку»	«Не урони мяч (снежок)»	«Снеговик»	«Найди снежок»

Январь

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение размыканию в круге, подлезанию под дугу по-пластунски. • Закрепление навыков построения в круг в движении; метания в цель; ведения мяча. • Совершенствование навыков прыжков через предметы; подлезания в обруч разными способами; ходьбы по гимнастической скамье с мешочком на голове, приседая на середине. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>Рождественские каникулы</i>		<i>Мир. Человек. Человечество.</i>	<i>Животные</i>
Строевые	Построение в круг в движении --- размыкание в круге			
ОРУ	С мячом		Без предмета	
ОВД	Прыжки на двух ногах через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый	Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, приседая на середине	Ведение мяча поочередно правой и левой рукой в разных направлениях	Подлезание под дугу (высота 35см) по-пластунски.
	Пролезание в обруч разными способами	Прыжки на двух ногах через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый	Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, приседая на середине	Ведение мяча поочередно правой и левой рукой в разных направлениях
	Метание мяча весом 1кг на дальность двумя руками из-за головы	Пролезание в обруч разными способами	Прыжки на двух ногах через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый	Ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове, приседая на середине
П/и [2]	«Золотые ворота»	«Мороз-красный нос»	«Мы веселые ребята»	«Волк»
Мп/и [3]	«Как живешь!»	«Оттолкни мяч (снежный ком)»	«Мотальщики»	«Змея»

Февраль

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении и обратно; ходьбе по гимнастической скамье с приседом и поворотом кругом. • Закрепление навыков прыжков с высоты 40см в обозначенное место; подлезания под дугу (высота 35 см); ведения мяча; лазания по гимнастической стенке в разных направлениях. • Совершенствование метания на дальность правой и левой рукой; размыкания от середины влево, вправо 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>Посуда</i>	<i>Транспорт</i>	<i>День защитника отечества</i>	<i>Я и улица (ПДД)</i>
Строевые	Перестроение из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении --- размыкание от середины влево, вправо --- обратное перестроение из колонны по три в колонну по одному			
ОРУ	С обручем		С гимнастической палкой	
ОВД	Прыжки с высоты 40см в обозначенное место	Ходьба по гимнастической скамье с приседом и поворотом кругом	Метание на дальность правой и левой рукой	Лазание по гимнастической стенке с изменением направления
	Подлезание под дугу (высота 35см) по-пластунски.	Прыжки с высоты 40см в обозначенное место	Ходьба по гимнастической скамье с приседом и поворотом кругом	Метание на дальность правой и левой рукой
	Ведение мяча поочередно правой и левой рукой в разных направлениях	Подлезание под дугу (высота 35см) по-пластунски.	Прыжки с высоты 40см в обозначенное место	Ходьба по гимнастической скамье с приседом и поворотом кругом
П/и [2]	«Продавец горшков»	«Болтающийся вагон»	«Самолёты»	Игра-эстафета «Водители»
Мп/и [3]	«Где постучали»	«Крутятся вперед колеса»	«Стойкий оловянный солдатик»	«Весёлые трамвайчики»

Март

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение лазанию по гимнастической стенке, используя перекрёстное и одноимённое движение рук и ног. • Закрепление навыков ходьбы через центр в колонне по одному, по два; в колонны по два направо и налево в обход; прыжков вверх с места, доставая предмет; лазания по гимнастической стенке в разных направлениях; метания в горизонтальную цель. • Совершенствование навыков метания на дальность правой и левой рукой; ходьбы по наклонной доске различными способами. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>Моя семья</i>		<i>Весна - красна</i>	
Строевые	Ходьба через центр в колонне по одному, уходя в обход (направо, налево) --- в колонну по два через центр --- в колонны по два направо и налево в обход --- в колонну по два через центр --- размыкание от середины влево, вправо			
ОРУ	Без предмета		С ленточками	
ОВД	Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 30см	Ходьба по наклонной доске различными способами	Метание в горизонтальную цель с расстояния 4-5м	Лазание по гимнастической стенке, используя перекрёстное движение рук и ног
	Лазание по гимнастической стенке с изменением направления	Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 30см	Ходьба по наклонной доске различными способами	Метание в горизонтальную цель с расстояния 4-5м
	Метание на дальность правой и левой рукой	Лазание по гимнастической стенке с изменением направления	Прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 30см	Ходьба по наклонной доске различными способами
П/и [2]	«Ловишка, бери ленту»	«Пустое место»	«Ручейки и озёра»	«Гори ясно»
Мп/и [3]	«Мамам дружно помогаем»	«Великаны и гномы»	«Замок»	«Щука»

Апрель

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по четыре в движении способом дробления и сведения; ходьбе по наклонной лестнице. • Закрепление навыков выполнения прыжка в высоту с бокового разбега способом «перешагивание»; лазания по гимнастической стенке, используя перекрёстное и одноимённое движение рук и ног; отбивания мяча поочередно правой и левой рукой на месте и в движении; метания в горизонтальную цель; лазания по гимнастической стенке, перелезая с пролёта на пролёт по диагонали. • Совершенствование размыкания от середины влево, вправо. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>В здоровом теле-здоровый дух</i>	<i>Космос</i>	<i>Русский быт</i>	
Строевые	Ходьба в колонну по два через центр --- в колонны по два направо и налево в обход --- в колонну по четыре через центр --- в колонну по два через центр --- в колонны по два направо и налево в обход --- в колонну по два через центр --- размыкание от середины влево, вправо			
ОРУ	Без предмета		С обручем	
ОВД	Прыжки в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно (высота 20-25)	Ходьба по наклонной лестнице	Отбивание мяча поочередно правой и левой рукой на месте и в движении	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролёта на пролёт по диагонали
	Лазание по гимнастической стенке, используя перекрёстное движение рук и ног	Прыжки в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно (высота 20-25см)	Ходьба по наклонной лестнице	Отбивание мяча поочередно правой и левой рукой на месте и в движении
	Метание в горизонтальную цель с расстояния 4-5м	Лазание по гимнастической стенке, используя перекрёстное движение рук и ног	Прыжки в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно (высота 20-25см)	Ходьба по наклонной лестнице
П/и [2]	«Стрелок»	«Космонавты»	«Карусель»	«Гори ясно»
Мп/и [3]	«Мишка вылез из берлоги»	«Кто вперёд долетит до Земли»	«Не урони мяч»	«Щука»

Май

Частные задачи:	<ul style="list-style-type: none"> • Обучение обратному перестроению из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием. • Закрепление навыков перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении способом дробления и сведения; отбивания мяча поочередно правой и левой рукой на месте и в движении. • Совершенствование прыжков в длину с места; лазания по гимнастической стенке, перелезая с пролёта на пролёт по диагонали; навыков кружения на месте. 			
Тема недели	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
	<i>День победы!</i>	<i>Растения. Насекомые</i>	<i>Здравствуй, лето!</i>	
Строевые	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении способом дробления и сведения --- обратное перестроение из колонны по четыре в колонну по одному разведением и слиянием			
ОРУ	С флажками		С гимнастической палкой	
ОВД	Прыжки в длину с места	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением фигур)	Метание мяча весом 1кг двумя руками из-за головы в вертикальную цель	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролёта на пролёт по диагонали
	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролёта на пролёт по диагонали	Прыжки в длину с места	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением фигур)	Метание мяча весом 1кг двумя руками из-за головы в вертикальную цель
	Отбивание мяча поочередно правой и левой рукой на месте и в движении	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролёта на пролёт по диагонали	Прыжки в длину с места	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением фигур)
П/и [2]	«Самолеты»	«Паук и муха»	«Ловишка, бери ленту»	«Мы веселые ребята»
Мп/и [3]	«Трубач»	«Улитка»	«Мотальщики»	«Не урони мяч»