Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №28 »Огонёк»

Утверждаю
заведующий МБДОУ ЦРР № 28
«Огонек»
_____Е.Ю, Тюрина

Рабочая программа по физической культуре для детей от 3 до 7 лет

«Со спортом с детства»

Автор-разработчик:

Лепихина Алёна Андреевна,

инструктор по физической культуре,

первой квалификационной категории

г. Бердск, 2018 год

Содержание

I Целевой раздел....4

1.1.Пояснительная записка....4

1.2. Цель и задачи реализации Программы....7

1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса....8

1.4. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста....9

1.5. Целевые ориентиры....15

1.6. Мониторинг....17

II Содержание образовательного процесса....22

2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми....22

образовательной области: «Физическое развитие»....22

2.2. Интеграция образовательных областей....36

2.3 Интеграция деятельности инструктора по физической культуре с педагогами ДОУ....37

2.4. Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности по физической культуре....38

2.5. Взаимодействие с семьёй....63

2.6. Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников....65

III Организация образовательного процесса....70

3.1. Материально- техническое обеспечение программы и особенности организации развивающей предметно - пространственной среды....70

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения....72

3.3 Примерный распорядок дня....73

3.4.Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий....74

Список используемой литературы....76

I Целевой раздел
1.1.Пояснительная записка

Никогда за всю историю человечества физическая культура не была столь необходимой человечеству, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. А наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно физическая культура.

Физическая культура является общественным богатством, в ней запечатлен социально-исторический опыт, накопленный человечеством в сфере охраны и укрепленияздоровья.

Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать.

Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей. Подвижная игра является средством гармоничного развития ребёнка, школой управления собственным поведением, формирования положительных взаимоотношений, благополучного эмоционального состояния. В играх совершенствуется чувство мышечных усилий, пространства, времени, совершенствуются функции различных анализаторов, проявляются самостоятельность, активность, творчество.

Нельзя забывать и нужно широко использовать **народные подвижные игры**. В них на протяжении многих поколений вырабатывался и ярко отражался весь образ жизни и дух **народа**, его быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

В таких играх радость общения согласовывается с духовным обогащением **детей**.

В народных подвижных играх хорошо развиваются и закрепляются ловкость, быстрота, а также такие физические действия, как прыжки, бег, метание и т. д. Она выполняет различные функции (развивающая, познавательная, развлекательная, диагностическая, корректирующая) и служит средством приобщения детей к народной культуре. Подвижная игра –

естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

За основу Программы взята авторская программа по физической культуре Л.В. Петровой «Расти, Играя», образовательная программа О.Л. Князевой и М.Д.Маханевой «Приобщение детей к истокам русской народной культуры»,Основная образовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (2015 год), Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы" / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное).

Общие сведения об учреждении

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребёнка-детский сад №28 «Огонек» (далее МБДОУЦРР №28 «Огонек») расположено по адресу: 633009, Новосибирская обл., г.Бердск, ул. Лунная 3.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУЦРР №28 «Огонек»:

Федеральный уровень

- - Закон об образовании в РФ (N 273-ФЗ от 29.12. 2012 года)
- - Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПин 2.4.1.3049-13
- - Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 27октября 2011 г. N 2562)
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано Минюсте России 14.11.2013 N 30384)
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным

программам дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013N 30038

- Письмо Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 7.02.2014 №01-52-22/05-382

Региональный уровень

- Приказ Министерства образования, науки и инновационной политики Новосибирской области от 14.04.2014 №919 О введении ФГОС ДО на территории НСО
- Письмо Министерства образования, науки и инновационной политики Новосибирской области от 08.04.2014 №1776-03/25 О направлении Плана действий и Плана мероприятий (дорожная карта) по введению ФГОС ДО на территории НСО
- План действий по введению ФГОС ДО на территории НСО
- План мероприятий (дорожная карта) по введению ФГОС ДО на территории НСО

Муниципальный уровень

- Приказ от 18.04.2014 №150р «Об организации введения федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования на территории города Бердска»

Локальные акты МБДОУЦРР №28 «Огонек»

- Устав МБДОУЦРР №28 «Огонек»
- Приказ о создании рабочей группы по введению ФГОС в ДОУ.
- План мероприятий по введению ФГОС ДО в образовательную деятельность.

Режим работы учреждения: пятидневная рабочая неделя с пребыванием детей в учреждении с 7.00 ч до 19.00 ч.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации т.е. на русском.

Образовательная программа может реализовываться в течение всего времени пребывания детей в организации независимо от времени и периода заключения с родителями «Договора об образовании».

МБДОУЦРР №28 «Огонек» создает условия для реализации гарантированного гражданам Российской Федерации права на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования.

Направленность групп ДОО:

В МБДОУЦРР №28 в течение этого учебного года число воспитанников составило около 320 человек. В детском саду функционирует 13 групп: 2 группы раннего возраста и 11 групп дошкольного возраста.

Из них 5 групп оздоровительной направленности для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, 2 группы оздоровительной направленности для детей ЧДБ, 4 группы комбинированной направленности для детей с нарушением речи.

Содержание обязательной части Образовательной программы обеспечивается:

- примерной комплексной общеобразовательной программой «От рождения до школы» Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2018.

1.2. Цель и задачи реализации Программы

Цель: Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления, с учетом индивидуальных возможностей ребёнка посредством народных игр.

Цель может быть достигнута при решении ряда задач:

- 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 посредством народных игр;

- Интереса и любви к спорту.

1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

3. Принцип комплексности и интеграции – решение задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

4. Принцип дифференциации – создание оптимальных условий для самореализации каждого ребенка с учетом возраста, индивидуальных особенностей.

5.Принцип гуманизации – умение взрослых встать на позицию ребенка, учесть его точку зрения, не игнорировать его чувства и эмоции, видеть в ребенке полноправного партнера.

6. Принцип превентивной направленности, т.е. опережающего характера для предупреждения появления отклонения в психофизическом развитии детей.

7. Принцип пропедевтической роли, т.е. в сближении ребенка с окружающим миром, подготовке и обучению, воспитанию у него специальных социально-адаптивных способов ориентации при овладении знаниями, умениями, навыками.

8. Принцип последовательности и систематичности, т. е. от простого к сложному.

9. Принцип наглядности.

1.4. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

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. 6

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)

1. 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.

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

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

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

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

6. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. 7

7. 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)

1. Формировать правильную осанку.

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

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

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

5. 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.

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

7. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

9. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

13. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

14. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

15. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

1. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

4. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

5. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

6. 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.

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

8. 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.

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

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

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

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

13. 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)

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

2. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

4. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

6. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

7. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

11. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

16. 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.

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

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

1.5. Целевые ориентиры

2-я младшая группа 3-4 года

- 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 5м.

Средняя группа 4-5 лет

- 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.

Старшая группа 5-6 лет

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. 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.
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.
- Умеет кататься на самокате.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Подготовительная группа 6 -7 лет

- 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; в высоту с разбега—не менее 50 см.
- Прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния *4 -5* м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, 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 скользящим шагом на расстояние около 3 км; ухаживает за лыжами.
- Плавает произвольно на расстояние 15 м.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

1.6. Мониторинг

(Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста.Ноткина Н. А., Кузьмина Л. И., Бойнович Н. Н. Педагогический контроль за физической подготовленностью дошкольников. Усаков В. И.)

Тест по определению скоростно-силовых качеств.

1. Прыжок в длину с места.

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на площадке в теплое время года, а в помещении - в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленной грунт (площадью 1х2 м). При неблагоприятных погодных условиях прыжок можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована резиновая дорожка.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами с интенсивным взмахом руками от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатками ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из трех попыток.

Показатели прыжков в длину с места (см)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	м д	70,0 и > 70,0 и >	58,0 - 69,5 60,0 - 69,0	57,0 и < 59,0 и <
5	м Д	92,0 и > 87,0 и >	77,1-91,6 76,2 - 86,5	76,0 и < 75,0 и <
6	м д	101,0 и >
100,0 и >	86,3-100 88,0 - 99,6	85,0 и < 87,0 и <
7	м д	113,0 и >
114,0 и >	100,0-112,7 98,0-113,4	99,0 и < 97,0 и <

2. Бросок набивного (медицинского) мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, из исходного положения стоя.

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Показатели дальности броска набивного мяча (1 кг из-за головы)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	м д	205,0 и >
190,0 и >	126,0-204,0 111,0-189,0	125,0 и < 110,0 и <
5	м д	260,0 и >
230,0 и >	166,0-259,0 141,0-229,0	165,0 и < 140,0 и <
6	м д	340,0 и >
300,0 и >	216,0-339,0 176,0-299,0	215,0 и < 175,0 и <
7	м д	400,0 и >
350,0 и >	271,0-399,0 221,0-349,0	270,0 и < 220,0 и <

Тест по определению максимальной силы

1. Динамометрия ручная

Измерение силы правой и левой руки производится детским или взрослым ручным динамометром в положении стоя с выпрямленной и поднятой в сторону рукой. Динамометр берется в руку стрелкой к ладони. Во время теста

ни динамометр, ни кисть руки не должны касаться тела. Не разрешается делать резких движений, сходить с места, сгибать и опускать руку. Выполняется 2-3 попытки сначала левой, затем правой рукой. Регистрируется лучший результат обеих кистей. Перед проведением теста необходимо калибировать динамометр.

Показатели ручной динамометрии

Сила мышц правой кисти (кг)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Низкий уровень
5	м д	8,0 7,5	4,0 3,5
6	м д	10,5 9,0	6,0 4,5
7	м д	12,5 10,0	8,0 6,0

Сила мышц левой кисти (кг)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Низкий уровень
5	м д	7,5 6,5	3,5 3,5
6	м д	10,0 8,5	5,0 4,5
7	м д	10,5 9,0	6,0 5,5

Тест по определению гибкости.

Нарисовать на полу линию А-Б и перпендикулярно к ней провести мерную линию. Ребенок садится на пол так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см. Воспитатель прижимает колени ребенка к полу. Выполняется наклон вперед, фиксируется цифра на мерной линии, которой коснулись пальцы ребенка.

Показатели уровня гибкости

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень, см	Средний уровень, см	Низкий уровень, см
5	м д	4,0 и >\ 6,0 и >	2,0 – 4,0 4,0 – 6,0	1,0 и < 3,0 и <
6	м д	5,0 и >\ 7,0 и >	3,0 – 5,0 5,0 – 7,0	2,0 и < 4,0 и <
7	м д	7,0 и >\ 9,0 и >	4,0 – 7,0 6,0 – 9,0	3,0 и < 5,0 и <

Тест по определению быстроты.

1. Бег 30 м.

На участке спортплощадки выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2-3 м, длиной не менее 40м. Тест проводится на стадионе. На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть таково, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят два взрослых человека, один с флажком - на линии старта, второй с секундомером - на линии финиша.

По команде «внимание» двое детей проходят к линии старта и принимают стартовую позу стоя, т.е. «высокий старт». Следует команда «марш» и дается отмашка флажком. В это время взрослый, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Дети начинают бег по дистанции. Во время бега не стоит торопить ребенка, корректировать его бег, подсказывать элементы техники. Отмашка флажком должна даваться сбоку от стартующих детей и четко. Во время пересечения финишной линии секундомер выключается. Время фиксируется взрослым, стоящим на линии финиша.

Показатели бега на скорость (30 м в с)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
4	м д	9,4-8,7 9,8 - 8,7	9,5-9,9 9,9-10,2	10,0-10,7 10,3-12,7
5	м д	8,3-7,9 8,8 - 7,3	8,4-9,2 8,9 - 9,2	9,3-10,0 9,3-10,2
6	м д	7,6 - 7,5 8,2 - 7,8	7,7 - 8,2 8,3 - 8,8	8,3 - 8,5 8,9-9,2
7	м д	7,2-6,8 7,5-7,3	7,3 - 7,5 7,6-7,9	7,6 - 8,0 8,0 - 8,7

Тесты по определению выносливости

1. Бег на дистанции 90, 120, 150 метров (в зависимости от возраста детей).

Проводятся на стадионе или размеченной площадке 2-мя взрослыми. На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание» дети подходят к стартовой линии. По команде «марш» дается отмашка флажком и старт для бегущих, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается. Выполняется одна попытка.

Тест предназначен для детей:

5 лет - дистанция 90 метров,

6 лет - дистанция 120 метров.

Тест – бег на дистанцию 150 метров проводится для детей 5-6 лет и детей более старшего возраста.

Показатели бега на скорость (в с)

Возраст, лет	Дистанция, м	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
	90	24,9 и <	30,0-25,0	30,7и >
6	120	29,1 и <	35,7-29,2	35,8 и >
7	150	33,5 и <	41,2-33,6	41,3 и >

II Содержание образовательного процесса

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

II младшая группа (от 3 до 4 лет)

<u>Основные движения</u>

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

Упражнения в равновесии.Ходьба по прямой дорожке(ширина15–20см,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 краяплощадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бегс 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(расстояние6м),между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье полесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте,с продвижением вперед(расстояние2–3 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, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающихупражнений и циклических движений под музыку.

<u>Общеразвивающие упражнения</u>

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

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

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».
С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки икот», «С кочки на кочку».
С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой»,«Кролики».
С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг»,«Сбей кеглю», «Береги предмет».
На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай,кто и гдекричит», «Найди, что спрятано».

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(расстояние10–15см),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 иширокимшагом. 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(расстояние10м),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(20прыжков2–3раза вчередовании 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 другумежду 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,вшеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика.Выполнение знакомых,разученных ранееупражнений и цикличных движений под музыку.

<u>Общеразвивающие упражнения</u>

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 гибкостипозвоночника. Поворачиваться в стороны,держа руки на поясе,разводящих в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходныхположений (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 приподнятойногой(правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол изисходныхположений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи иголову, 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 наносках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

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

Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах.«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца». Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка икошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».
С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серыйумывается».
С ползанием и лазаньем.«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята ищенята».
С бросанием и ловлей. «Подбрось—поймай», «Сбей булаву», «Мяч черезсетку».
На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди,где спрятано»,«Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная,на носках(руки за голову),на пятках,на наружныхсторонах 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 гимнастическойскамейки, 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 ишироким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, 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 внизна носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье.Ползание на четвереньках змейкой между предметами вчередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов 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(по30–40прыжков2–3раза)вчередовании 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 двумяруками (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,вшеренгу, 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 знакомыхфизических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

<u>Общеразвивающие упражнения</u>

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. руки вверх и опускать вниз,стоя у стены и касаясьеё 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 гимнастическойскамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесиепосле бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге,руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое.

Выполнять повороты при спуске.

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

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

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м). Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону.

Играть в паре с воспитателем.

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

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

Подвижные игры

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

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

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь ипчелы», «Пожарные на ученье».
С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбеймяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования.«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?»,«Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры.«Гори,гори ясно!»и др.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная,на носках с разными положениями рук,на пятках,на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке бокомприставным 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) прямои боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом,продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

Прыжки через6—8набивных мячей последовательно через каждый; наодной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на местеис 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-заголовы (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)вколонну 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 физическихупражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

<u>Общеразвивающие упражнения</u>

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 гибкостипозвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны.Поворачиватьтуловище 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 наносках, 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 упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).

Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

Спортивные игры

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

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

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

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

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет»,«Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».
С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
С метанием и ловлей.«Когоназвали,тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самыйметкий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
С ползанием и лазаньем.«Перелет птиц», «Ловля обезьян».
Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий»
С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия кфлажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».
Народные игры. «Гори,гориясно!»,лапта.

2.2. 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

2.3 Интеграция деятельности инструктора по физической культуре с педагогами ДОУ

Таблица 2.6

Педагоги	Совместная деятельность
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	1. Консультация по вопросам формирования звуков культуры речи в процессе ООД по физической культуре. 2. Использование элементов логоритмики.
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).
Музыкальный	1. Совместная деятельность: праздники и досуги.

руководитель	2. Выбор музыкального материала.
Старший воспитатель	Контроль за эффективностью и качеством образовательного процесса.

2.4. Перспективное планирование непрерывной образовательной деятельности по физической культуре

Условные обозначения

О – обучение

П- повторение

З – закрепление

И/у – игровое упражнение

П/и – подвижная игра

Д/у – дыхательное упражнение

Р/у – расслабл. Упражнение

С/м – массаж самост.

Перспективный планIIмладшей группы

Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
Сентябрь									
В гости к колобку	Стайкой за воспитателем	Стайкой	Имитация движения зайца, лисы, волка, медведя	Ходьба по дорожке ш – 20 см. L – 3 м. **О**	С поднимание на носки (зайка лиса) **П**	Прокатывание мяча двумя руками вдаль **З**			И/у – Догони колобка № 20 П/и – Колобок догоню
Курочка и цыплята	Стайкой в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	В колоне друг за другом по зрительным ориентирам	С игрушками цыплятами	Ходьба по дорожке ш – 20 см. L – 4 м. **П**	С работой рук, стоя, на месте **З**		Ползанье по прямой (червячки) **О**		П/и – Наседка и цыплята №21 И/у – Что спрятано? №21
Птички и птенчики	В рассыпную по залу	В рассыпную по залу	С зернышками (м/мячами) с ленточками – червячки	Ходьба по дорожке с хлопками над головой ш – 15 см. L – 4 м. **З**		Бросание мяча вперед двумя руками снизу вдаль (зернышки) **О**	Ползание на четвереньках по извилистой дорожке (червяк) **П**		Птенчики в гнездышке № 22 И/у – Что спрятано № 2 (зернышки разного цвета)
Зайки на полянке	В колонне по одному	В колонне по зрительным ориентирам	С зайками		На двух ногах с поворотом вокруг себя **О**	Бросание морковок снизу вдаль **П**	Ползание между обручами (грядками) Взять 1 морковь. **З**		П/и – Кролики № 17 И/у – Кого не стало? № 21

Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
Октябрь									
Белочки в лесу	На носках	На носках	С шишками	Ходьба с перешагиванием через рейки н/лестницы **О**	На двух ногах вокруг предмета **П**	Бросание шишек снизу вдаль (для белочки) **З**			П/и – Найди свой домик № 8 И/у – Угадай кто кричит №20
Солнышко и дождик	С одной стороны зала на другую	В чередовании с ходьбой на носках	Платочки	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы Н – 10 – 15 см. **П**	На двух ногах через лужи **З**		Ползание на четвереньках по н/доске **О**		П/и – Солнышко и дождик И/у – Поймай капельку
Осенний листопад	На носках с одной стороны зала на другую	В колонне не отставая и не перегоняя товарища	Листья	Ходьба через лужицы **З**		Прокатывание мяча между лужами S – 60 см (50) **О**	Ползание на четвереньках по мосту н/доске **П**		П/и – Осенний ветер № 1 И.у – По ровненькой дорожке №12
Во саду ли в огороде	Ходьба между «грядками»	С остановкой по сигналу (кружение)	Мячиками (яблочки)		Достань яблоко (вверх с места) **О**	Катание яблок между грядками **П**	Ползание по н/доске (по мосту) **З**		П/и – Собери урожай И/у – По ровной дорожке

Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
Ноябрь									
Лягушата	Между кочками за воспитателем (змейкой)	С остановкой по сигналу	б/п	Прыжки с кочки на кочку **О**	И/у – поймай комарика на двух ногах с продвижением вперед **П**	Катание мяча между кочками **З**			П/и – Вот лягушка по дорожке И/у – Что спрятано №21
Зайчики и лиса	Между пенечками за воспитателем	С остановкой по сигналу	Морковки	Прыжки с пенечка на пенечек **П**	И/у – в парах Кто выше. **З**		Подлезание под дугу (норки) **О**		П/и – (зайка серенький сидит) И/у – Иди тихо №20
Лохматый пес	С высоким поднимание колен	Ходьба с бегом в рассыпную	С гантелями (косточки)	Прыжки из обруча в обруч (домик) **З**		Прокатывание «косточки» в «конуру» **О**	Подлезание под несколько дуг в конуру к песику **П**		П/и – Лохматый пес №10 И/у – Что спрятано? № 21
Мышки и кот	С высоким подниманием колен на носках	Ходьба с бегом в рассыпную	С лентами (хвостик)		Спрыгивание с высоты скамейки **О**	Разбуди кота (клубок) Прокатывание мяча под дугу с целью задеть за звоночек **П**	Подлезание под несколько дуг (в норки) **З**		П/и – Мыши и кот. И/у – Угадай кто кричит?

Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
Декабрь									
Машинки	Ходьба змейкой в колонне за воспитателем	Бег змейкой в колонне	С колечками (рули)	Ходьба по г/скамейке(колечки в руках) **О**	Спрыгивание с кубика h – 20 см (гараж) **П**	Прокатывание под дугой колечка (колесо) **З**			П/и – Воробышки и автомобиль И/у – Где машина?
В гости к ёлочке	Змейкой за воспитателем	Бег в колонне с изменением темпа	С зайчиками	Ходьба по г/скамейке **П**	Допрыгни до елочки (спрыгивание со скамейки) **З**		Наряди елочку на четвереньках по н/доске и скатиться **О**		И/у – Дед Мороз и ёлочка. П/и – Зайка серенький сидит
Снеговички	По кругу взявшись за руки	Бег по кругу	С г/палочками	Ходьба по г/скамейке **З**		Бросание мяча вверх и ловля его (снежный ком) **О**	Покатайся на четвереньках по н/доске и скатиться **П**		П/и – Поймай снеговика №13 И/у – Где снеговик №21
Снежинки – снежный ком	По кругу взявшись за руки со сменой направления	Бег по кругу со сменой направления	Со снежинками		Прыжки со сменой ног врозь вместе с продвижением **О**	Бросание снежинок вверх и ловля их **П**	На четвереньках по н/доске со снежинкой скатиться и скатить снежинку **З**		И/у – Снег кружится П/и – Поймай снежинку №13

Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
Январь									
В зимнем лесу	Парами в колонне	Чередование ходьбы и бега	С шишками	Ходьба по н/доске S – 15 см. **О**	Со сменой ног по доске **П**	Бросание шишек вверх и их ловля **З**			П/и – Я ищу в лесу зверей №2 И/у – Принеси зайку №4
Матрешки	Парами в колонне	Чередование ходьбы и бега	С платочками	Ходьба по н/доске S – 15 см. **П**	Со сменой ног по н/доске **З**		Лазание по лесенке стремянке и спуск с нее **О**		П/и – Найди свой домик№8 И/у – Не опоздай №5
Гномики	По дорожке со следами	Со сменой направления	С кубиками	Ходьба по н/доске приставным шагом боком **З**		Бросание большого мяча об пол и ловля его **О**	Лазание по стремянке и катание с нее **П**		П/и – Найди свой домик. И/у – Принеси гномика
В избушке у Бабы – Яги	По дорожке со следами (прыжками)	Чередование ходьбы и бега со сменой направления	С г/палкой		Прямой голоп О	Бросание среднего мяча об пол в обруче П	Лазание по стремянке и катание с нее на животе З		П/и – Бабки – Ёжки №2 И/у – Не опоздай №5

Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
Февраль									
Лошадки	С ускорением и замедление темпа	С ускорением и и замедлением темпа	С г/палками (лошадки)	Перешагивание через препятствия h – 20 см (г/палки на кубики) **О**	Прямой голопна лошадке (с палочкой) **П**	Бросание мягкого мяча об пол **З**			П/и – Лошадки №2 И/у – Иди тихо
Машины	С ускорением и замедление темпа	С ускорением и замедлением темпа	С рулем	Перешагивание через кубы **П**	Прямой голопс рулем **З**		Проползание в мешок **О**		П/и – Машинки и гараж И/у – Не опоздай
Веселый поезд	Приставным шагом	Бег с остановкой в чередовании с ходьбой	В вагончиках разные животные	Перешагивание через кирпичики **З**		Остановка ловля мяча брошенного воспитателем на расстоянии 1,5 м **О**	Пролезание под палками расположенными на скамейке **П**		П/и –Веселыи поезд №19 И/у – Не опоздай №5
Солдатики	Приставным шагом вперед и назад	Бег остановкой в чередовании с ходьбой	С гантелями		Из обруча в обруч **О**	Ловля кольца брошенного воспитателем **П**	Пролезание в туннель из дуг **З**		П/и – Найди свой дом №2 И/у – собери отряд №8

Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
Март									
Воробышки игривые	Ходьба с выполнением заданий	Бег с выполнением заданий	В обручах	Ходьба по н/доски h – 30 см **О**	Из обруча в обруч **П**	Катание обруча **З**			П/и – Воробышки и автомобиль №14 И/у – Не опоздай №5
Солнечный зайчик	Ходьба с выполнением заданий	Бег в колонне в рассыпную	На цветочках	Ходьба по н/доске на носках h - 30 см **П**	С цветка на цветок **З**		«Разбуди солнышко» Влезание на г/стенку **О**		П/и – Поймай солнечный зайчик №13 И/у – Принеси игрушку №4
Котята и ребята	С остановкой по сигналу	Со сменой направления	С мячами	Ходьба по н/доске на носках h – 30 см **З**		В горизонтальную цель двумя руками снизу 1,5-2 м. **О**	Влезание на г/стенку (забор, дерево) **П**		П/и – Котята и ребята №14 И/у – Принеси игрушку №4
Обезьянки	По кругу	По кругу	С бананами		Через предмет h – 5 см L – 10 см. **О**	Бананы в горизонтальную цель из – за головы **П**	Влезание на г/стенку за бананами **З**		П/и – Обезьянки №18 И/у – Подбрось повыше №19

Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
Апрель									
В гости к слонику	По одному с перешагиванием через бруски	В рассыпную парами	С мячами (апельсины)	Ходьба по г/скамейки со следами **О**	Через пеньки h=5-10 см. **П**	Апельсины слону в горизонтальную цель правой и левой рукой **З**			П/и -карусель И/у – найди игрушку №4
Волшебный платочек	Через бруски платки	В колонне парами	С платочками	По г/скамейке со следами **П**	Через платочки h = 5-10 см. **З**		По н/доске на г/стенку на четвереньках до платочка **О**		П/и – Найди пару. И/у – колпачек
Мы веселые зверята	По дорожке со следами	В рассыпную парами	С гантелями (разные звери)	По г/скамейке со следами **З**		Через сетку мяч **О**	По н/доске на высоких четвереньках на г/стенку **П**		П/и – Поезд №9 И/у – Иди тихо №20
Поиграем! С мягкой игрушкой	По дорожке со следами	В колонне парами	С игрушкой		В длину с места до игрушки **О**	Через сетку платки **П**	По н/доске на г/стенку **З**		П/и – Наиди пару И/у – Иду тихо №20

Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
Май									
Комары	По разным дорожкам с выполнением задания (кружение)	По разным дорожкам	б/п	Ходьба по г/скамейке н/доске **О**	В длину с места **П**	Через сетку комары **З**			П/и Комарики №11 И/у – Иди тихо №20
Карусели	Парами по кругу с выполнением задания (кружение)	Парами по кругу с ускорением и замедлением темпа	С лентами (салюты)	Ходьба по г/скамейке н/доске **П**	В длину с места **З**	В небо салют (ленты)	Свободное лазание по г/стенке **О**		П/и – Карусели – карусели И/у – Угадай кто пришел №20
Цирк	Колонной и по кругу с выполнением задания (кружение)	Колонной и по кругу	Зарядка с гантелями	Ходьба по г/скамейке н/доске **З**		В вертикальную цель сверху правой и левой рукой (клоун) **О**	По г/лестнице **П**		П/и – Догони клоуна №2 И/у – Поймай комара №13
По травушке муравушке	Колонной с выполнением заданий	Бег на носках с высоким подниманием колена	Зарядка для зверят (мячи)		Прыжки на одной ноге, с ноги на ногу **О**	(заяц) Кольцо в вертикальную цель сверху правой и левой рукой **П**	По г/лестнице **З**		П/и - Не опоздай №5 И/у – Поймай комара №13

Средняя группа

Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
Сентябрь									
А в моей корзинке фрукты	Стайкой за воспитателем	Стайкой	С яблоками, грушами		Подпрыгни и достань (яблоко) **З**	Собрать фрукты (ягоды, яблоки, груши) **П**	Ползание змейкой между кубами деревьями **О**		П/иСобери овощи №1 Р/у Мы на сол-кележим №1 И/у Найди фрукты№1
Огуречик, огуречик, помидор «Что растет на грядке?»	Стайкой в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	В колоне друг за другом по зрительным ориентирам		Ходьба по шнуру прямо, боком (пристав. шагом)		Собрать огурчики, помидорчики **З**	Ползание змейкой между «грядками» **П**		П/и – Огуречик№2 Р/у Мы на сол-кележим №1 И/у Найдиовощи №1
Мышка Аришка	В рассыпную по залу	В рассыпную по залу	С лентами / хвостиками	Ходьба по шнуру прямо, боком	На двух ногах через веревку (хвостик) **О**		Ползание змейкой между (норок) обручей **З**		П/и - Мышеловка №3 Р/у Мы на сол-кележим №1 И/у Найди мышку №2
Любопытные котята	В колонне по одному	В колонне по зрительным ориентирам	Мячами (клубочки)	Ходьба по шнуру (хвостику) прямо, боком	На двух ногах через клубочки (мячи) **П**	Между предметами (норками) катать мячи (клубки) **О**			П/и-Котята и щенята №4 Р/у Котята барах-ся № 2 И/у – Где котенок№3

Веселые щенята			С гантелями (косточки)	После бега встать в будку **О**	На двух ногах через палочки **З**	То же катание косточки (гантели) **П**	Ползание «Змейкой» и под дугу (в конуру) **О**	«Кошечка сердится»	П/и – Котята и щенята №4 Р/у –Щенята барах-ся №2 И/у – Где щенок? №3
Смелые мышата			С лентами (хвостики)	После бега встать в норку **П**	На двух ногах из обруча в обруч (из норки в норку) **О**	Катание сыра (мяча) между мышеловками **З**	Ползание змейкой и под дугу (в норку) **П**		П/и – Мышеловка №3 Р/у Мышки барах-тся №2 И/у – Где мышонок?№3
Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
Октябрь									
В гости к солнышку	На носках, на пятках	Разбежаться и найти свое место	На облаках	После бега встать на облака **З**	На двух ногах с «облака на облако» **П**	Катание б/мяча (солнышко) через дугу друг другу**О**		**З**	П/и – Котята и щенята №2 Р/у – Солнышко №4 И/у – Кто как кричит? №4
Бабочки на лугу	На носках, на пятках.	Разбежаться и найти свое место	На цветах		На двух ногах с «цветка на цветок» **З**	То же, но мяч средних размеров d-20 см (воздушный шар)**П**	(взлетели) лазание вверх вниз пристав. шагом по лестнице стремянке**О**		П/и – Совушка№4 И/у – Узнай по голосу№5 Д/у - Солнышку №1
Жуки и гусеницы	На носках, на пятках	На носках с раз. положением рук		Ходьба по узкой доске с перешаг-ем через кубики прямо ш = 15 см **П**		То же, но мяч d-10 см **З**	Лазание вверх анализ прист. шагом (жуки влезли,гусеницы залезли) **П**	Девочки – упражнение «гусеницы» мальчики – жуки **О**	П/и Совушка№4 И/у – Узнай по голосу №5 Д/у - Солнышку №1

Воробышки	Со взмахом рук	На носках с раз. положением рук	В обручах	Ходьба по узкойдоскепрямо боком, с перешаг-ем **З**	Спрыгивание с кубов и г/ск-ки (в обруч) **О**		Вверх вниз приставными **З**	В ор.у.	П/и – Перелет птиц № 6 И/у –Смени предмет№6 Д/у – шарик №2
Гуси – утки	Со взмахом рук	На носках с раз. положением рук	В обручах	Ходьба по узкой доске прямо, боком, с перешаг-ем **З**	Спрыгивание с кубов и г/ск-ки **П**	Бросание двумя руками вверх и ловля (мешочка) зернышко **О**			П/и – Гуси – гуси №7 И/у - Кто как кричит? №4 Д/у – Потягив.1.2
Цыплята	Со взмахом рук	Чередование ходьбы и бега	С лентами (гусеницы) 1. Показали спрятали 2. Вокруг поползли 3. Между ног		Спрыгивание с кубов и г/ск-ки (я нашел червяка) **З**	Бросание двумя руками вверх и ловля мяча (а я зернышко) **П**	Лазание приставным шагом по гимн. стенке (а я залез на забор) **О**		П/и – Перелет птиц № 6 И/у – Кто как кричит? №4 Д/у – потягив.1.2
Мы веселые ребята	С остановкой по сигналу звуковому	Чередование ходьбы и бега	С мячами	Ходьба по г/с прямо с перешаг-ем **О**		Бросание двумя руками вверх и ловля подушечки **З**	Лазание приставным шагом по гимнастической стенке **П**	Прыжок из упора сидя **О**	П/и – Лягушата №8 И/у – Узнай по голосу №5 Д/у – «Солнышко» №4
Отважные лягушата	С остановкой по сигналу звуковому	Чередование ходьбы и бега	С гантелями	Ходьба по г/ск прямо с перешаг-ем **П**	Спрыгивание с батута в обруч (в болото) с кочки на кочку **О**		Лазание приставным шагом по гимнастической стенке **З**	Прыжок из упора сидя **П**	П/и – Лягушата №8 И/у – Смени предмет №2 Д/у – Потяг.1.2.

Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
Ноябрь									
В лесу у бельчат	С остановкой по звуковому сигналу	Змейкой между шишками	С шишками	Ходьба по г/ск прямо с перешаг-ем **З**	Впрыгивание с батута в дупло (обруч) **П**	Бросание вдаль шишек правой и левой рукой **О**			П/и – Бельчата и ребята №9 И/у – Найди бельчонка № 2 Д/у – Потяг.1.23
Путешествие муравья	На внешней стороне стопы	Змейкой между муравьями	С обручами		Впрыгивание с батута в дупло (муравей ник) **З**	Бросание вдаль кубиков (построим муравей ник) **П**	Лазание по г/ск-ке и подлезание под г/ск-ке (в муравей ник) **О**		П/и – Найди свой муравей ник (по цвету) №2 И/у – Кто ушел №6 Д/у – Потяг.1.23
К обезьянке в джунгли	На внешней стороне стопы	Змейкой между бананами	С бананами	На четвереньках по до доске **О**		Бросание вдаль мяча (до бананов) (апельсинов) **З**	Лазание по г/ск-ке (до бананов) и подлезание под г/ск-ке (в пещеру) **П**	«Качалка» на коленях в.о.ру. **О**	П/и – Обезьянки №10 И/у – Где обезьянка? №2 Д/у – Потяг.1.23
В гости к Мишке – Торопышке	На внешней стороне стопы	Бег с различным положением рук(как у медведя)	С г/мячом	На четвереньках по доске	Прыжки по дорожке, доске ноги вместе, врозь		Лазание по г/ск-ке (на дерево за медом), подлезание под г/ск-ке (в	В ор.у.	П/и – У медведя во бору № 11 И/у – Кто ушел? № 6

				П	**О**		берлогу угостить мишку)		с/м живота № 2
Поросята	Ходьба мелким, широким шагом	(как поросят)	С пяточки (колечки)	На четвереньках по г/ск **З**	По н/доске ноги вместе, ноги врозь **П**	Катание кольца (пяточка) друг другу **О**			П/и – нам не страшен серый волк № 12 И/у – Кто ушел? № 6 С/м живота 2
Гимнастика для волка	Ходьба мелким широким шагом	(как у волка)	С мешочками (подбросить поймать и между ног прижать)		По н/доске ноги вместе, ноги врозь **З**	Катание обруча друг другу **П**	Перелазивание через г/ску (ч|збревно) и подлезание под дугу **О**		П/и – Зайцы и волк №13 И/у – Найди и промолчи № 7 С/м живота 2
Лисичкины игры	Ходьба мелким, широким шагом	Бег по узкой дорожке	С обручами	Прыжки на двух ногах через доску **О**		Катание обруча друг другу **З**	Прелазивание через г/ске и подлезание под г/стремянку **П**	«горка» В.ору	П/и – Лиса в курятнике №14 И/у – Найди и промолчи №7 с/м – Живота 2
Зай и Чик	На носках высоко поднимая колени	Бег по узкой дорожке	С гантелями	Через доску **П**	(4-6 л) через палки, положенные на низ г/ск-ки h – 5 см**О**		Перелазивание через г/ск-ку и подлезание под г/с**З**	**П**	П/и – зайцы и волк №13 И/у – Летает не летает №9 С/м – Живота
Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
Декабрь									
Я люблю свою лошадку	На ногах высоко поднимая колени	По узкой дорожке	С г/палками	Прыжка на двух ногах по	Через палки положенные на низ г/с h – 5	Бросание мяча двумя руками из – за головы стоя, сидя,			П/и – Лошадки № 15 И/у – Прокати палочку ногой

				доске **З**	см **П**	снизу d – 30 см. **О**		**З**	№8 Д/у Погладь нос № 1
В новогоднем лесу	На ногах высоко поднимая колени	По кругу с переменным направлением	С т/мячами Ø 25		Из сугроба через обручи, положенные на низ г/с h – 5 см **З**	Бросание мяча двумя руками из – за головы стоя, сидя, снизу d – 25 см **П**	По сугробам лазание по стремянке, скатывание по н/д животе, спине**О**		П/и – Бабка ежка №16 И/у – Где снежки? № 10 Д/у Погладь нос №1
Снеговики	Перешагивания через предметы	По кругу с переменным направлением	С г/палками (метелки)	Ходьба на носках по г/с **О**		Бросание мяча двумя руками из – за головы стоя, сидя, снизу d – 20 см **З**	Лазание по стремянке скатывание по н/д сидя, животе, спине **П**	Перекаты вперед, назад на спине из группировок лежа на спине **О**	П/и – Снежки №17 И/у – Где снежки? №10 Д/у – П/л №2
Зимние забавы	Перешагивания через предметы	По кругу с переменным направлением	С мячами (снежки)	Ходьба на носках по г/с	С батута на батут (сугроб) матрац **О**		Лазание по стремянке скатывание по н/д сидя, животе, спине **З**	Перекаты вперед, назад на спине из группировки лежа на спине **П**	П/и – Снежки №17 И/у – Где снежки? №10 Д/у – П/л №2
Сказочная страна	Перешагивания через предметы	Бег с предметом	Сундук Деда Мороза (игрушки)	Ходьба на носках по г/с волшебный мост	С батута на матрац, батут Колдовское озеро **П**	«Колобки» бросание мяча 2-мя руками из за головы стоя, сидя, снизу о стенку (s-2 м) d-25 см **О**		Перекаты вперед, назад на спине из группировки лежа на спине **П**	П/и – Шла веселая собака! № 18 И/у – Где снежки? №10 Д/у – П/л №2
Бабка Ежка	Ходьба с предметом в руках	Бег с предметом	С г/палками		С батута на матрац, батут	«колобки» бросание мяча 2-мя руками из-за головы стоя, сидя,	Подтягивание по г/ск-ке на животе в пещеру		П/и – Бабки ежки № 16 мешком И/у – Где снежки? №10

					З	снизу о стенку (s-2м) d-20 см **П**	(мешок) **О**		Д/у – П/л - №2
Богатыри	Ходьба с предметом в руках	Бег с предметом	С г/палками	Ходьба по г/с гантелями **О**		«колобки» Бросание мяча 2-мя руками из-за головы стоя, сидя, снизу о стенку (s-2м) d-20 см **З**	Подтягивание по н/доске на животе в пещеру **П**	«пресс» из положения лежа сед руки впереди t – 10	П/и – Найди себе пару №11 И/у – Колобок №12 Д/у – Погладь нос №1
Волшебный замок	Ходьба с предметом в руках	Бег с предметом	С г/палками	Ходьба по г/с с кубиком на голове **П**	Перепрыгивание через г/ск-ку держась за нее двумя руками **О**		Подтягивание по н/доске в пещеру **З**	«пресс» t- 15 **П**	П/и – Найди себе пару №11 Д/у – Погладь нос №1 Д/у – П/л № 2
Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
Январь									
Пингвины	На пятках по узкой дорожке	Бег с ускорением и замедлением темпа	На льдине	Ходьба по г/с на носках **З**	Через г/ск-ку держась за нее руками **П**	Бросание мяча о землю и ловля его **О**		Пресс Девочки – 15 Мальчики – 20 **З**	П/и - Дружная семья №19 И/у – Тень № 13 Д/у – Звук М №3
Конек – Горбунок	На пятках по узкой дорожке	Бег с ускорением и замедлением темпа на г/п	С г/палками (лошадка)		Перепрыгивать через г/ску держась за нее руками (через моря, через	Бросание мяча о землю и ловля его (поймать Жар птцу)	Пролазание м/д переклад. лестницы, стоящей боком на полу (горы,		П/и – Лошадки №15 И/у – Прокати палочку ногой №8

					горы) **З**	**П**	пещеры) **О**		Д/у – звук М №3
На машине	На пятках по узкой дорожке	Бег с ускорением и замедлением темпа с рулем (кольцо)	С кольцом	Разойтись вдвоем на доске начинают идти с двух сторон (узкая дорога) **О**		Бросание мяча о землю и ловля его **З**	Пролазаниеме ждуперекл. лестницы, стоящей боком на полу (в лабир-те) **П**	Меняем поезд О	П/и – Цветные автомобили №20 И/у – Затейники №14 Д/у – Звук М № 3
На льдине	По кругу с переменным направле нием дев-ка. на одной льдине, мал-к. на др.		На кирпичиках (льдинах)	Разойтись вдвоем на доске начинают идти с двух сторон (узкая дорога) **П**	Спрыгивание и запрыгивание на доске (прямо, боком) **О**		Пролазание между перекл. лестницы, стоящей боком на полу(белые медв.) **З**	Поезд (мальчики) (девочки) **П**	П/и – дружная семья № 19 Д/у – Ба-бо-бу № 4 И/у – Тень №13
Гном и его дом	По кругу с переменным направлением вокруг обруча	Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием	С обручем	Разойтись вдвоем на доске начинают с 2х сторон (узкая дорога) с обручем **З**	Через «дорожку» (на дорожке гном) **П**	Бросание мяча друг другу и ловля его (1-1,5 м) **О**		Поезд **З**	П/и – Цветные автомобили № 20 Д/у – Бо-ба-бу № 4 И/у – Тень №13
На арене цирка	Ходьба приставным шагом в сторону по арене цирка	Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием	В парах		Как акробат	Как жонглеры	Как гимнасты (лазание чередующим шагом)		П/и Слоники №21 Д/у – Бо-ба-бу № 4 И/уЗапрещенн

					З	**П**	**О**		ое движение №15
Мы веселые ребята	Ходьба с приставным шагом в сторону	Бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием	В парах	Ходить перешагивая через кубы, лежащие на по h – 40 см **О**		Бросание мяча друг другу и ловля его (1-1,5 м) **З**	лазание чередующим шагом П	Перекаты назад из групп-ки сидя спиной к мату с обхватом ног руками**О**	П/и – Цветные автомобили № 20 Д/у – Бо-ба-бу № 4
Колобок	Ходьба с приставным шагом в сторону (от бабушки ушел)		С н/мячом	Ходить перешагивая через кубы, лежащие на по h – 40 см **П**	Прыжки по два человека через речку **О**		лазание чередующим шагом **З**	Перекаты назад из группировки сидя спиной к мату с обхватом ног руками **П**	П/и – Колобок №12 Д/у – Бо-ба-бу №4
Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
Февраль									
Мы – пилоты	Ходьба с приставным шагом в сторону	Бег со сменой ведущего	Без предметов 1.Мотор 2Насос 3.Шасси 4.Отор.от земли 5.прыжок	Перешагивая через кубы, лежащие на по h – 40 см	Через тучи, облака (обручи) **П**	Метание в горизонтальную цель с расстояния 2 м (п/л) попади в «тучу» **О**		Перекаты назад из групп-ки сидя спиной к мату с обхватом ног руками **З**	П/и – Пилоты №22 И/у – Найди и промолчи №7 Д/у – Резкий выдох №6
Пожарные на учении	Ходьба приставным шагом вперед	Бег со сменой ведущего	Без предметов		Через «огонь» **З**	Затуши огонь (мешочки с песком) **П**	Лазание по н/лестнице и переход на г/с **О**		П/и – 01 №23 И/у – Найди и промолчи №7 Д/у - Резкий выдох № 6
Матросы	Ходьба приставным шагом вперед	Бег со сменой ведущего	На г/ск-ке	Ходьба и бег		Поймай рыбку	Лазание по н/лестнице и переход на г/с	Перекаты с боку на бок группировка	П/и – матросы и акула № 24 И/у – Найди и

				по н/доске **О**		**З**	**П**	лежа на боку **О**	промолчи №7 Д/у – резкий выдох № 6
Спасатели	Ходьба приставным шагом вперед		На г/ск-ке	Ходьба бег по н/доске **П**	Последовательно через 2-3 предмета h– 5-10 см **О**		Лазание по н/лестнице и переход на г/с Спаси птенца **З**	Перекаты с боку на бок группировка лежа на боку **П**	П/и – Пилоты №22 И/у –На воде №16 Д/у - Резкий выдох № 6
Парашютисты	Ходьба приставным шагом назад	Бег в быстром темпе	С длинным шестом	Ходьба бег по н/доске **З**	Последовательно через 2-3 предмета h – 5-10 см **П**	Метание в вертикальную цель (h – 1.5) s 1,5 (п.л) попади в тучу **О**		Перекаты с боку на бок группировка лежа на боку **З**	П/и – Пилоты №22 И/у – На воде №16 Д/у – Звук А № 7
Космонавты	Ходьба приставным шагом назад	Бег в быстром темпе	С длинным шестом		Последовательно через 2-3 предмета h – 5-10 см **З**	Метание в вертикальную цель (h – 1.5) s 1,5 (п.л) **П**	Пролезание в обруч змейкой (h-10 см) **О**		П/и – По ракетам № 25 И/у – На воде №16 Д/у – Звук А № 7
Солнечные клоуны	Ходьба приставным шагом назад	Бег в быстром темпе	В парах	Ходьба по ребристой доске **О**		Метание в вертикальную цель (h – 1.5) s 1,5 (п.л) (Апельсины для слона) **З**	Пролезание в обруч змейкой (h-10 см) **П**	Корзинка качалка и положения лежа в ор.у **О**	П/и – карусель №26 И/у – удав № 17 Д/у – Звук А № 7
Дружные ребята	Ходьба в чередовании с др. движ.		В парах	Ходьба по ребристой доске	В длину с места **О**		Пролезание в обруч змейкой (h-10 см) **З**	Корзинки с помощью в-ля качалка в ор.у **П**	П/и – карусель И/у – удав Д/у - № 7

Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
Март									
Мой веселый звонкий мяч	Ходьба в чередовании с др. движ.	Бег в медленном темпе	С мячом	Ходьба по ребристой доске	В длину с места **П**	Отбивать мяч двумя руками (стоя) **О**		Корзинки с помощью в-ля качалка в ор.у **З**	П/и – Ловишки с мячом № 27 И/у – мяч покругу № 18 Д/у – П/л № 2
Разбудим мячик	Ходьба в чередовании с др. движ	Бег в медленном темпе	С мячом		В длину с места **З**	Отбивать мяч двумя руками (стоя) **П**	Лазание по вертикальной стенке с помощью в-ля **О**		П/и –ловишкис мячом № 27 И/у – мяч покругу № 18 Д/у – п/л №2
Волшебный платок т/с	С остановкой на сигнал и выполнение «Петушки» «Сесть»	Бег в медленном темпе	С платком	Ходьба и бег по н/доске **О**		Отбивать мяч двумя руками (стоя) **З**	Лазание по вертикальной стенке с помощью в-ля **П**	Из положения лежа удерживание ног 20 **О**	П/и ловишки с платочком №27 И/у –платок по кругу №18 Д/у – Звук М №3
Я скакалочку люблю	С остановкой на сигнал и выполнение «Петушки» «Сесть»		Со скакалкой	Ходьба и бег по н/доске **П**	С короткой скакалкой **О**		Лазание по вертикальной стенке с помощью в-ля **З**	Из положения лежа удерживание ног 20 **П**	П/и - мышеловка № 28 И/у –удочка № 19 Д/у - П/л № 2
Со скакалкой я дружу	С остановкой на сигнал и выполнение «Петушки» «Сесть»	Бег широким шагом	Со скакалкой	Ходьба и бег по н/доске	С короткой скакалкой	Отбивать мячи одной рукой п/п		Из положения лежа удерживание ног 20	П/и – мышеловка №28 И/у –удочка №19

				З	П	О		З	Д/у – Звук М № 3
Веселый поезд	Ходьба со сменой темпа	Бег широким шагом	На кирпичиках		Станция «Попрыгалочка» З	Отбивать мячи одной рукой п/п П	Влезание по н/д слезание по вертикальной стенке черед. Шагом О		П/и – Веселый поезд №29 З/у – т у г д ы к № 8 Д/у – Звук М № 3
Птицы и кот	Ходьба со сменой темпа	Бег широким шагом	В обручах	Перешагнуть через рейки лестницы h – 20 – 25 см О		Отбивать мячи одной рукой п/п З	Влезание по н/д слезание по стенке черед. Шагом П	Отжимание из положения «кошечка» О	П/и - воробушки и кот №30 И/у – где мышка № 10 Д/у – звук М №3
Птицы прилетели	Ходьба со сменой темпа		В обручах	Перешагнуть через рейки лестницы h – 20 – 25 см П	С ноги на ногу из лужи в лужу О		Влезание по н/д слезаниепостенке черед. Шагом З	Отжимание из положения «кошечка» П	П/и - воробушки и кот №30 И/у – где мышка №10 Д/у – звук М № 3
Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
Апрель									
В зоопарке	Ходьба парами со сменой темпа	Бег парами с ускорением и замедлением темпа	Ритмическая гимнастика под музыку	Перешагнуть через рейки лестницы h – 20 – 25 см З	П	Метание в горизонт. цель с s2,5 м п/л белочка шишки О		Отжимание из положения «кошечка» З	П/и – обезьянки № 10 Д/у – Бо-ба-бу №4
На луне	Ходьба парами	Бег парами с	С обручами		С кратера	В кратер	Влезание по		П/и – ракеты

	со сменой темпа	ускор. и замедлением темпа	(ракетами)		**З**	**П**	в/с спуск по н/д **О**		№ 25 Д/у – Бо-ба-бу №4
Строители	Ходьба парами со сменой темпа	Бег парами с ускорением и замедлением темпа	С кубиками	Ходьба по н/доске боком приставным шагом **О**		Кубики в обруч и построить дом **З**	Влезание по в/с спуск по н/д **П**	Мостик с помощью в-ля **О**	П/и – машины №31 И/у – У кого кубик? № 18 Д/у – бо-ба-бу №4
Солнечный дождик	Со сменой ведущего			Ходьба по н/доске боком пристав ным шагом **П**	Запрыгивание на батут и спрыгивание на мат **О**		Влезание по в/с спуск по н/д **З**	Мостик с помощью в-л **П**	П/и – Солнышко № 32 И/у – Солнечный дождик №20 Д/у – Бо-ба-бу №4
На морском дне	Со сменой ведущего	Бег парами в быстром темпе	С лентой (хвостик)	Ходьба по н/доске боком приставным шагом **З**	Запрыгивание на батут и спрыгивание на мат **П**	Метание в вертикальную цель (1,5) s-2м **О**		Мостик с помощью в-л **З**	П/и – водяной № 33 И/у – Солнечный дождик №20 Д/у – Бо-ба-бу №4
Ласточки	Со сменой ведущего	Бег парами в быстром темпе	С лентой (хвостик)		Запрыгивание на батут и спрыгивание на мат **З**	Метание в вертикальную цель (1,5) s-2м **П**	Переход с пролета на пролет **О**		П/и – Перелет птиц № 34 Д/у – Г-М-М № 5
Пирамидку собери	Ходьба парами змейкой	Бег парами в быстром темпе	С кольцами от пирамиды	Ходьба по г/с перешагивая через положенные		Метание в вертикальную цель (1,5) s-2м Кольцо от	Переход с пролета на пролет	Рыбка ласточка на животе	П/и – Найди себе пару №11 Д/у – Г-М-М №5

				на них кубики **О**		пирамидки **З**	**П**	**О**	
Кукольный магазин	Ходьба парами змейкой		Ритмическая гимнастика под музыку	Ходьба по г/с переш-вая ч/з положенные на них кубики **П**	На скакалке **О**		Переход с пролета на пролет **З**	Рыбка ласточка на животе **П**	П/и –мастер ломастер №35 Д/у – Г-М-М №5
Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
Май									
В магазине игрушек	Ходьба парами змейкой	Бег змейкой со сменой ведущего	Ритмическая гимнастика под музыку	Ходьба по г/с перешагивая через положенные на них кубики **З**	На скакалке **П**	Бросание мяча через сетку от груди **О**		Рыбка ласточка на животе **З**	П/и – мастер ламастер №35 И/у-Кто ушел? № 6 Д/у-Резкий выдох № 6
хомячки	Ходьба чередование с кружением	Бег змейкой со сменой ведущего			На скакалке **З**	Бросание мяча через сетку от груди **П**	Лазание по вертикальной стенке **О**		П/и – хомячки №36 И/у -Кто ушел?№6 Д/у – Резкий выдох №6
Ромашки	Ходьба чередование с кружением	Бег змейкой со сменой ведущего	Ритмическая гимнастика под музыку	Разойтись на г/с начиная идти с двух сторон **О**		Бросание мяча через сетку от груди **З**	Лазание по вертикальной стенке **П**	Плуг с помощью в-ля **О**	П/и – Собери букет в вазу. №37 И/у-Кто ушел?№6 Д/у – Резкий выдох №6
Козлята	Ходьба в чередовании с кружением		С длинным шестом	Разойтись на г/с начиная идти с двух сторон	В длину с места		Лазание по вертикальной стенке	Плуг с помощью в-ля	П/и – Собери букет в вазу № 37 И/у – Найди и

				П	**О**		**З**	**П**	промолчи №7 Д/у-резкий выдох №6
	Ходьба в чередовании с кружением	Бег в чередовании с ходьбой	С длинным шестом	Разойтись на г/с начиная идти с двух сторон **З**	В длину с места **П**	Бросание мяча о стенку **О**		Плуг с помощью в-ля **З**	П/и -Собери букет в вазу № 37 И/у – Найди и промолчи №7 Д/у – Звук А №7
Тестирование					В длину с места **З**	Бросание мяча о стенку **П**	Лазание по веревочной лестнице **О**		П/и – мышеловка №28 И/у – Найди и промолчи №7 Д/у –Звук А №7
Тестирование						Бросание мяча о стенку **З**	Лазание по веревочной лестнице **П**	**О**	П/и – мышеловка №28 И/у – Найди и промолчи №7 Д/у – Звук А №7
Тестирование					**О**		Лазание по веревочной лестницы **З**	**П**	П/и – мышеловка № 28 И/у – Найди и промолчи № 7 Д/у – Звук А №7

Старшая группа

	Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Акробатика Гимнастика	Равновесие	Прыжки	Катание Бросание	Лазание Подлезание	П/и И/у Д/у Р/у
Сентябрь										
	2 недели – тестирование, знакомство с правилами поведения в зале									
Скорость	Кто в тереме живет? (из игр)	Ходьба по кругу взявшись за руки			Уголок 10 гусеница **О**	Стойка на одной ноге «петушок» **П**	Достань «комарика» прыжки вверх на 2х ногах с продвижением вперед (лягушка)		Подлезание под (обруч) «теремок» мышка, лиса, волк, медведь) **О**	П/и – Зайцы, волки № П/иУ медведя в бору, № П/и мышеловка № И/у Гусеницы
Гибкость	В нашем саду листопад		Бег с переходом на ходьбу **О**	б/предмета	Уголок 10 гусеница **П**	Стойка на одной ноге З		Катание мячей по доске (г/ск-ке) **О**	Подлезание под (гусеницу) **П**	П/и – Карусель № И/у - Летает не летает № Д/у Листочек
Сила	Вот я, вот я превращаюсь в воробья муравья бабочку человека жука	Ходьба в колонии по одному по краю площадке **О**	Бег с переходом на ходьбу **П**	б/предмета с шестом муравей	Уголок 10 машина **З**		На 2х ногах с продвижением вперед (по кругу) с приседанием **О**	Катание мяча по н/доске **П**	Подлезание под стремянку Жуки **З**	Волшебные превращения П/и - № И/у – Летает не летает № Д/у - Листочек
Выносливость	На птичьем дворе	Ходьба в колонии по одному по краю площадке **П**	Бег с переходом на ходьбу **З**	С лентами (гусеница) Червячок		На доске пятку одной ноги к носку другой Куры **О**	На 2х ногах с продвиж-ем вперед (по кругу) с приседанием Гуси **П**	Катание мячей (зерен) к себе **З**		П/и – гуси – Лебеди № И/у – Летает не летает № Д/у – Листочек №

Сила/гибкость	Повторение									
	Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Акробатика Гимнастика	Равновесие	Прыжки	Катание Бросание	Лазание Подлезание	П/и И/у Д/у Р/у
Октябрь										
Ловкость	Собираем урожай	Ходьба по краю площадки в колонне по одному **З**		С мячами	Группир. сидя лежа **О**	По доске приставным пятку одной ноги к носку другой **П**	На двух ногах продвижением вперед с приседанием Грибы посади и собери урожай **З**		Собери опавшие яблоки ползанье на четвер-ках с яблоками на спине толкая «яблоко» головой s-7 м **О**	П/и – свари щи № И/у – затейники № Р/у Дождик № Д/У- №1 Погладь носик
Гибкость	Лесные ягоды		Бег змейкой между предметами **О**	С м/мячами	Групп. сидя лежа **П**	По доске приставным пятку одной ноги к носку другой **З**		Катание мяча змейкой между предметами **О**	Ползанье на четвереньках пригибаясь как кошка **П**	П/и –Свари компот № И/уЗатейники № Р/у Дождик № Д/У- №1 Погладь носик
Сила	Лесные жители	Ходьба на носках **О**	Бег змейкой между предметами **П**	С н/мячами	Групп. сидя лежа З		Зайцы на двух ногах через дерево h – 10 см прямо боком **О**	Ежик катится Катание мяча змейкой между предметами н/мячи **П**	Ползанье на четвереньках толкая «ежики» головой мяч **З**	П/и – Лягушки и цапли № И/у – Удав № Р/у – Дождик № Д/У- №1 Погладь носик

Скорость	На речке	Ходьба на носках различным положением рук **П**	Бег змейкой между предметами **З**	В колонне с хлопком		Ходьба по г/с на носках ш-20 см h – 30 см **О**	На болоте лягушки На двух ногах через кирпичики (кочки) **П**	Медведь Катание мяча змейкой между предметами **З**		П/и – Лягушки и цапли № И/у – Удав № Р/у – Игра с песком №
Сила/гибкость	Повторение									
Выносливость	Непоседы	Ходьба на носках **З**		С кубиками	Пресс парами **О**	Ходьба по г/с на носках ш-20см h-30см **П**	На двух ногах через кирпичики h – 15 см прямо боком **З**		Подтягивание по г/с на коленях подтягиваясь руками **О**	П/и – Собери букет № И/у – Потягивание 1.2 Д/у – Правая, левая №
Гибкость	Осенний букет		Бег на носках **О**	С листьями, цветами	Пресс парами **П**	Ходьба по г/с на носках ш – 20 см h – 30 см **З**		Катание мяча с попаданием в предмет **О**	Ползанье по г/с на коленях подтягиваясь руками **П**	П/и – Собери букет № И/у – Игра с песком № Р/у – Цветок №
Сила	Смелые путешественники	Ходьба на пятках **О**	Бег на носках **П**	С г/палкой	Пресс парами руки в вперед **З**		Из обруча в обруч **О**	Катание н/мяча с попаданием в предмет **П**	Ползанье по г/с на коленях подтягиваясь руками **З**	П/и – Перелет птиц № И/у – Кто летает? № Потягивание №1.2 Д/у – Правая, левая №2

Ловкость	Птичьи хлопоты	Ходьба на пятках с различным положением рук **П**	Бег на носках **З**	С обручами		Ходьба по скамейке боком приставным шагом **О**	Из гнезда **П**	Катание мяча с попаданием в предмет **З**		П/и – Перелет № И/у – Кто летает? № Р/у – Цветок № Д/у – Правая, левая №2
Сила/гибкость	Повторение									
	Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Акробатика Гимнастика	Равновесие	Прыжки	Катание Бросание	Лазание Подлезание	П/и И/у Д/у Р/у
	Ноябрь									
Скорость	Веселые туристы	Ходьба на пятках с различным положением рук **З**		С г/палкой	Перекаты группировки кувырок с помощью в-ля **О**	Ходьба по г/с боком и приставным шагом **П**	Из обруча в обруч **З**		Подтягивание по г/ск-ке на животе с мешочком между ног **О**	П/у – Медведи и пчелы № И/у У кого мяч? № Потягивание 1,2,3 Д/у – Звук М №3
Гибкость	Золотые рыбки аквариум озеро		Бег змейкой между предметами **О**	С обручем	Перекаты группировки кувырок **П**	Ходьба по г/с боком приставным шагом **З**		Игра жемчужинами бросание мяча вверх и ловля его с отскоком от земли и без отскока,двумя руками 10 раз **О**	За жемчугом они перед собой **П**	И/у – Караси и щука № И/у – У кого рыбка? № Потягивание 1,2,3 Д/у – Звук М №3

Сила	Медвежата	На внешней стороне стопы **О**	Бег змейкой короткой и длинной **П**	С д/шестами	Перекаты кувырок **З**		На двух ногах ноги вместе врозь по н/д **О**	Бросание н/мяча вверх и ловля его с отскоком от земли и без отскока и 2-мя руками 10 раз **П**	То же но с мешочком между ног **З**	П/и – Медведи и пчелы № И/у – У кого мяч? № Д/у – Звук М №3
Выносливость	На рыбалку	На внешней стороне стопы с различным положение рук **П**	Бег змейкой короткой и длинной **З**	С г/палками		На двух ногах носки вместе врозь по н/д ходьба по н/лестнице держась за перекладину **О**	На двух ногах ноги вместе врозь по н/д **П**	Поймай рыбку бросание мяча вверх и ловля его с отскоком от земли и без отскока и двумя руками 10 раз **З**		П/и – Караси и щука № И/у – У кого рыбка? № Потягивание 1.2.3
Сила/гибкость	Повторение									
Ловкость	Обезьяны шалунишки	На внешней стороне стопы (крокодил) по ребр. дорожке **З**		С бананами	Мостик из положения лежа с помощью в-ля **О**	По н/лестнице **П**	На двух ногах вместе врозь по н/д **З**	Бросание мяча	Лазанье по г/ст чередующим шагом **О**	П/и – Охотники и обезьяны № И/у – Солнышко и тучи № Массаж живота №2

Гибкость	Русалочки		Со сменой ведущего	С лентами	Мостик из положения лежа с помощью в-ля **П**	По н/лестнице **З**		Жемчужина бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (4-6 р) ОРУ **О**	Лазанье по г/ск чередующим шагом **П**	П/и Осминожка И/у – Солнышко и тучки № Массаж живота №2
Сила	Охотники за привидениями	Приставным шагом вперед вправо влево **О**	Со сменой ведущего **П**	С мячами (ловушки)	Мостик из положения лежа с помощью в-ля **З**		Прыжок в глубину с h – 30 см **О**	Бросание вверх и ловля его одной рукой в ОРУ **П**	Лазанье по г/ст чередующим шагом **З**	П/и – Охотники за прив. № Д/у – Левая, правая №2 Массаж груди №3
Скорость	Водолазы	Приставным шагом вправо влево **П**	Со сменой ведущего **З**	С н/мячами акваланги		Ходьба по ск/кеперешагивая кубы h- 20 см **О**	Прыжок в глубину с h-30 см в обознач-ноеместо Кенгуру **П**	Бросание вверх и ловля его одной рукой в ОРУ **З**		П/и – Караси и щука № Д/у – Левая, правая №2 Массаж груди №3
Сила/гибкость	Повторение									

	Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Акробатика Гимнастика	Равновесие	Прыжки	Катание Бросание	Лазание Подлезание	П/и И/у Д/у Р/у
	Декабрь									
Выносливость	Палочка выручалочка	Приставным шагом вправо, влево **З**		С г/палкой	Кувырок из упора сидя **О**	Влезать по г/с через кубы h 20 см **П**	Прыжок в глубину с h – 30 см в обозначенное место Петрушка **З**		Влезание по н/л слезание по вертикальной **О**	П/и – Пожарные на учении № И/у – Где спрятано? № Массаж груди №3
Гибкость	Метелица		Со сменой ведущего (с заданием 2-3 раза) **О**	С платочками	Кувырок **П**	Ходьба по г/с кубы h - 20 **З**		Бросание мяча друг другу и ловля его (стоя сидя) **О**	Влезание по н/л слезание по вертикальной **П**	П/и – Найди свое место № И/у – Где спрятано? № Массаж шеи №4
Сила	Снеговики	Ходьба в полу-приседе **О**	Со сменой ведущего (с заданием 2-3 раза) **П**	С кубиками и с метлой	Кувырок **З**		Через ск-ку с опорой на руки ноги вместе врозь **О**	Бросание мяча друг другу и ловля его (стоя сидя) **П**	Влезание по н/л слезаниепо вертикальной **З**	П/и-Два мороза № И/у-Где снежок? № Д/уВтягивание живота №4 Массаж шеи № 4
Ловкость	В гости к морозам	Ходьба в полу-приседе **П**	Со сменой ведущего с заданием (2-3) **З**	С мячами		Вбегать и сбегать по н/д h – 40 см **О**	Через ск-ку с опорой на руки ноги вместе врозь **П**	Бросание мяча друг другу и ловля его (стоя сидя) **З**		П/и – Два мороза № И/у – Где снежок? № Д/у – Втягивание живота №4 1.2.3 Массаж шеи № 4

Сила/гибкость	Повторение									
Ловкость	В новогоднем лесу (д/м слепил снеговиков)	Полу-присед З		г/палками	О	Вбегать и сбегать по наклонной доске во время бега **П**	Через ск-ку с опорой на руки ноги вместе врозь С опорой на руки **З**		Перелезать через вертикальную стремянку и катание по н/д на спине ласточкой **О**	П/и волшебные превращения № Д/уШарик лопнул № Массаж ушей №5 И/у – Зеркало
Гибкость	Школа Яго – бабочек		Бег высоко поднимая колени **О**	С метлами (г/п) (1 урок)	Ходьба по г/с ногами руки на полу (2 урок) **П**	Вбегать и сбегать по н/д		Метание вдаль правой левой рукой	Перелезать через вертикальную стремянку и катание по н/д на спине ласточкой	И/у – Бабка Ежка № Д/у – Шарик лопну № И/у Зеркало № Массаж ушей № 5
Сила	Белые медведи	Перекаты с пятки на носок **О**	Бег высоко поднимая колени **П**	На гимнастических ск-ках	Ходьба по г/с ногами руки на полу **З**		Спрыгивание в батут как космонавт Кенгуру Петрушки **О**	Метание вдаль мешочка правой левой рукой **П**	Перелезть ч/рвертикал. стремянку и катание по н/д на спине ласточкой (с лед. горы) **З**	П/и – Белые медведи № Д/у – Шарик лопнул № Массаж головы №6

Скорость	Братцы – месяцы	Перекаты с пятки на носок **П**	Бег высоко поднимая колени **З**	На ск/ках		Ходьба по г/с раскладыванием и собиранием мешочков **О**	Спрыгивание в батут **П**	Метание вдаль правой левой рукой **З**		П/и – Встречные перебежки № Д/у-Будь здоров № Массаж головы №6
Сила/гибкость	Повторение									
	Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Акробатика Гимнастика	Равновесие	Прыжки	Катание Бросание	Лазание Подлезание	П/и И/у Д/у Р/у
	Январь									
Выносливость	Волшебные мешочки	Перекатом с пятки на носок З		С мешочками	Волшебные мешочки	Ходьба по г/с раскладыванием и собиранием мешочков То же 1 раслад 2 собирает **П**	Спрыгивает в батут **З**		Лазанье по г/стойке **О**	П/и – охотники и утки № И/у-Скользкая цепь № И/у-Подними мешочек ногами № Массаж лица №7
Гибкость	Разноцветные ленты		Бег с захлестом голени назад **О**	С лентами	Разноцветные ленты	Ходьба по г/с раскладыванием и собиранием мешочков **З**		«Тоннель» Прокатить мяч по н/д (между ног) и проползти за ним **О**	Лазанье по г/стойке любым способом **П**	П/и – ловишки с лентами № И/у –Подними ленту ногами № Массаж лица №7

Сила	Мяч – силач	Ходьба в колонне с перестроением в пары расчет 1,2 **О**	Бег с захлестом голени назад **П**	С мячом на г/ск-ке	Мяч – силач		С батута **О**	«Тоннель» Прокатить мяч по н/д (м/ж ног) и проползти за ним **П**	Лазанье по г/стойке любым способом **З**	П/и – разные мячи № И/у – Прокати мяч ногой № Массаж шеи №8
Ловкость	Звонкий мяч	Ходьба в колонне с перестроением в пары расчет 1,2 **П**	Бег с захлестом голени назад **З**	С мячом на г/ск-ке	Звонкий мяч	Ходьба на коленях **О**	С батута на батут **П**	Прокатить мяч по н/д (между ног) и проползти за ним **З**		П/и –разные мячи № И/у – Прокати мяч ногой № Массаж шеи №8
Сила/гибкость	Повторение									
Выносливость	Веселый обруч	Ходьба с перестроением в пары З	В медленном темпе	С обручами	Группировка на спине (голову к коленям) **О**	Ходьба на коленях по г/ск-ке **П**	С батута на батут **З**		Тоннель из обручей подлезание в обруч **О**	П/и-Пустое место № И/у-Кто сделает больше шагов № Массаж рук №9 Д/у звук М №3

Гибкость	Воздушные платочки		Бег в разных темпах (медленный, быстрый, средний) **О**	С платочками	Группировка на спине (голову к коленям) **П**	Ходьба на коленях по г/ск-ке **З**		Метание в горизонтальную цель снизу правой левой рукой с s – 3-4 м **О**	Тоннель из обручей несколько обручей **П**	П/иловишки с платочком № И/у-Кто сделает больше шагов № Массаж рук № Д/у звук М №3
Сила	Я с гантелями дружу	Ходьба с закрытыми глазами **О**	Бег в разных темпах **П**	С гантелями (булавами)	С колечком на голове **З**		Запрыгивание и спрыгивание с батута (змейкой) **О**	Метание в горизонтальную цель снизу правой левой рукой с s – 3-4 (сбей кубик) **П**	Тоннель из обручей несколько обручей **З**	П/и Пустое место № И/уКто летает? № Массаж ног № Д/у звук М№3
Ловкость	Непослушные кубики	Ходьба с закрытыми глазами (3-4) **П**	Бег в разных темпах **З**	С кубиком		Ходьба по г/с с предметов на голове **О**	Запрыгивание и спрыгивание с батута (змейкой) **П**	Метание в горизонт. цель снизу правой левой рукой с s–3 4м (скользкая цель) **З**		П/и – Перемести кубик № И/у – Кто летает № Массаж ног № 10
Сила/гибкость	Повторение									

	Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Акробатика Гимнастика	Равновесие	Прыжки	Катание Бросание	Лазание Подлезание	П/и И/у Д/у Р/у
	Февраль									
Выносливость	Пожарные	Ходьба с закрытыми глазами **З**		С г/палкой	Отжимание от пола из положения кошечка **О**	Ходьба по г/ск с предметом на голове **П**	Запрыгивание и спрыгивание с батута **З**		Лазание по г/сетке спуск по диагонали **О**	П/и-Удочки № И/у-Угадай по голосу № Массаж носа №11
Гибкость	Куклы		Бег с ловлей и увертыванием **О**	Без предметом	Отжимание от пола из положении кошечка **П**	Ходьба по г/с с куклой в руках **З**		Метание в вертикальную цепь **О**	Лазание по г/сетке спуск по диагонали **П**	П/и мастер ломастер № Р/у – Кукла № Массаж носа № 11
Сила	Бравые солдаты	Ходьба мелким и широким шагом **О**	Бег с ловлей и увертиванием **П**	С гантелями	Отжимание от пола из положения кошечка **З**		В длину с места до предмета **О**	Метание в вертикальную **П**	Лазание по г/сетке спуск по диагонали **З**	П/и-Солдаты и матросы № И/у Перетягивание каната № Массаж глаз №12
Ловкость	Боевые учения	Ходьба мелким и широким шагом **П**	Бег с ловлей и увертыванием **З**	На г/ск-ке с длинным шестом		Ходьба по г/с с поворотом на середине **О**	В длину с места до предмета **П**	Метание в вертикальную цель **З**		П/и-Солдаты и матросы № П/и-Удочки № И/у-Угадай по голосу № Массаж глаз №12

Сила/гибкость	Повторение									
Выносливость	Спасатели	Ходьба мелким и широким шагом З		В парах с кольцами	Отжимание от пола **О**	Ходьба по г/с с поворотом на середине **П**	В длинна с места до предмета **З**		По веревочной лестнице до птенчиков **О**	П/и-Не оставайся на полу № И/у Кто поймал то садиться № Д/у Бо-ба-бу №4
Гибкость	Путешественницы		Боковой галоп **О**	В парах с обручем	Отжимание от пола **П**	Ходьба по г/с с поворотом на середине **З**		Бросание мяча друг другу и ловля его (через обручи) **О**	По веревочной лестнице **П**	П/и-Охотники и зайцы № И/у – Не промочи ноги № Д/у Бо-ба-бу№4
Сила	Лихие моряки	В колонне с перестроением в пары змейкой **О**	Боковой галоп **П**	В парах на г/ск	Отжимание от пола **З**		Прыжки через г/палки, лежащие на г/скамейках и подлезание под среднюю г/палку **О**	Бросание мяча друг другу и ловля его (через обручи) **П**	По веревочной лестнице **З**	П/и-Матросы и акула № И/у-Запрещенные движения № Д/у Бо-ба-бу №4

Ловкость	Пограничники	В колонне с перестроением в пары змейкой **П**	Боковой галоп **З**	В парах с г/пал		Ходьба по г/с с прокатыванием мяча двумя руками перед собой **О**	Прыжки ч/з г/палки, лежащие на г/скамейках и подлезание под ср г/палку **П**	Бросание мяча друг другу и ловля его (через обручи) **З**		П/и – Не оставайся на полу № И/у – Запрещенные движения № Д/у - Гмм №5
Сила/гибкость	Повторение									
	Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Акробатика Гимнастика	Равновесие	Прыжки	Катание Бросание	Лазание Подлезание	П/и И/у Д/у Р/у
	Март									
Выносливость	На необитаемом острове	В колонне с перестроением в пары змейкой **З**		С обручем (спасательная шлюпка)	«Змейка» **О**	Ходьба по г/с с прокатыванием мяча двумя руками перед 2-мя собой **П**	Прыжки через г/палки, лежащие на г/скамейках и подлезание под среднюю г/палку **З**		Подготовительное упражнение лазание по канату **О**	П/и-Хитрая лисица № П/и-Охотники и зайцы № И/у-Зеркало № Д/у-Резкий выдох №6
Гибкость	Солнечные зайчики		Бег парами чередование ходьбы и бега **О**	С обручем в паре	«Змейка» **П**	Ходьба по г/с с прокатыванием мяча двумя руками перед собой **З**		Отбивать мяч о земля двумя руками (10 раз) стоя на месте бросок об стену **О**	Подготовительное упражнение лазание по канату **П**	П/и – Мы веселые ребята № И/у – Зеркало № Д/у – Резкий выдох №6

Сила	Разведчики	Гимнастическим шагом **О**	Бег парами чередование ходьбы и бега **П**	б/п	«змейка» (боксеры) **З**		С разбега в длину до предмета **О**	Отбивать мяч о земля двумя руками (10 раз) стоя на месте бросок об стену **П**	Подготовительное упражнение лазание по канату **З**	П/и – Мы веселые ребята № И/уНеразлучные друзья № Д/у – Резкий выдох №6
Ловкость	Юные циркачи	Гимнастическим шагом **П**	Бег парами чередование ходьбы и бега **З**	С мячами		Ходьба по г/с на высоких четвереньках **О**	С разбега в длину до предмета **П**	Отбивать мяч о земля двумя руками (10 раз) стоя на месте бросок об стену **З**		П/и Колдунчики № И/у Неразлучные друзья № Д/у Звук А №7
Сила/гибкость	Повторение									
Выносливость	Я, ты, он, она вместе дружная страна **З**	Гимнастическим шагом	Бег	С кубиками	Пресс по парам руки за головой мальчики – 15 раз девочки – 10 раз **О**	Ходьба по г/с на высоких четвереньках **П**	С места в длину до предмета **З**		Подлезание под рейками, г/лестницы, стоящей на боку **О**	П/и Охотники и зайцы № И/у Поспеши не урони № Д/у – Звук А №7
Гибкость	Кикиморы	На прямых ногах	Челночный бег с переносом предметов **О**	С г/палкой	Пресс по парам руки за головой мальчики – 15 раз девочки – 10 раз **П**	**З**		Попади мячом (ногой) в предмет под дугу **О**	Подлезание под рейками, г/лестницы, стоящей на боку **П**	П/и – Водяной № И/у – Поспеши не урони № Д/у – Звук А №7

Сила	Юные футболисты	На прямых ногах **О**	Челночный бег с переносом предметов **П**	С мячами	Пресс по парам руки за головой мальчики – 15 раз девочки – 10 раз **З**		С места в высоту **О**	Попади мячом (ногой) в предмет под дугу **П**	Подлезание под рейками, г/лестницы, стоящей на боку **З**	П/и – Ловишки с мячом № И/у – Мяч среднему № Д/у Звук А №7
Ловкость	То же	На прямых ногах **П**	Челночный бег с переносом предметов **З**	С мячами		Ходьба по узкой рейке г/ск-ке с поддержкой **О**	С места в высоту **П**	Попади мячом в предмет **З**		П/и – Школа мяча № И/у – Мяч среднему № З/уТрактор №1
Сила/гибкость	Повторение									
	Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Акробатика Гимнастика	Равновесие	Прыжки	Катание Бросание	Лазание Подлезание	П/и И/у Д/у Р/у
	Апрель									
Ловкость	На волшебной планете	На прямых ногах **З**		С обручами	Плуг на н/д **О**	Ходьба по узкой рейке г/с **П**	С места в высоту **З**		Лазание по канату **О**	П/и Летающая тарелка № И/у Нарисуй планету, будь здоров № З/у Трактор №1
Гибкость	Пчелки	Ходьба	Бег змейкой с поворотом по сигналу **О**	Без предметов у стены	Плуг на н/д **П**	Ходьба по узкой рейке г/с **З**		Бросание мяча через сетку из-за головы от груди **О**	Лазание по канату **П**	П/и Медведь и пчелы № И/у С цветка на цветок № Массаж ушей №5

Сила	Волейболисты	Ходьба с закрытыми глазами с заданиями- шаг вправо, вперед, влево, назад **О**	Бег змейкой с поворотом по сигналу **П**	С мячами	Плуг на н/д **З**		Прыжки на ск/ке **О**	Бросание через сетку из-за головы от груди **П**	Лазание по канату **З**	П/и – Школа мяча № И/у – Катание мяча ногами № Массаж ушей №5
Выносливость	Космический десант	Ходьба с закрытыми глазами с заданиями- шаг вправо, вперед, влево, назад **П**	Бег змейкой с поворотом по сигналу **З**	С мячами		Ходьба по г/с отбивая и ловя мяч о ск/ку **О**	Прыжки на ск/ке **П**	Бросание мяча через сетку из-за головы от груди **З**		П/и - Летающая тарелка № И/у – Катание мяча ногами № Массаж ушей №5
Сила/гибкость	Повторение									
Выносливость	Веселая карусель	З		На г/ск-ке	Мостик из положения лежа без помощи в-ля **О**	Ходьба по г/с отбивая и ловя мяч о ск-ку **П**	Прыжки на ск/ке **З**		Ползание по г/ск-ке на четвереньках влезание на г/стенку и подлезание под г/ск-ку **О**	П/и – Карусель № И/у – Солнышко № З/у – Фейерверк № 3

Гибкость	Весенняя капель		Бег змейкой со сменой ведущего наступая на ск-ку **О**	У стены	Мостик из положения лежа без помощи в-ля **П**	Ходьба по г/с отбивая и ловя мяч о ск-ку **З**		Бросок в баскетбольную корзину **О**	Ползание по г/ск-ке на четвереньках влезание на г/стенку и подлезание под г/ск-ку **П**	П/и – Карусель № И/у – Солнышко № З/у – Фейерверк № 3
Сила	Баскетболисты	Через двигающуюся палку **О**	Бег змейкой со сменой ведущего наступая на с-ку **П**	С мячами	Мостик из положения лежа без помощи в-ля **З**		С разбега в высоту **О**	Бросок в баскетбольную корзину **П**	Ползание по г/ск-ке на четвереньках влезание на г/стенку и подлезание под г/ск-ку **З**	П/и – Ловишки с мячом № И/у – Пробеги тихо № З/у – Соня № 4
Ловкость	Повар и котята	Через двигающуюся палку **П**	Бег змейкой со сменой ведущего наступая на с-ку	С мячами **З**		Ходьба по г/с отбивая и ловя мяч о землю справа, слева **О**	С разбега в высоту **П**	Бросок в баскетбольную корзину **З**		П/и - Повар и котята № И/у – Пробеги тихо № З/у – Соня № 4
Сила/гибкость	Повторение									

	Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Акробатика Гимнастика	Равновесие	Прыжки	Катание Бросание	Лазание Подлезание	П/и И/у Д/у Р/у
	Май									
Ловкость	К осьминожке в гости	Через двигающуюся палку **З**		На г/ск-ке	Кувырок боковой **О**	Ходьба по г/ск-ке отбивая и ловя мяч справа и слева о землю **П**	С разбега в высоту **З**		Влезать по г/стенке сделать «уголок» **О**	П/и – Осьминожка № И/у – Будь здоров № З/у – Гудок парохода № 5
Гибкость	Ромашковый луг		Бег с выполнением задания (через середину зала) **О**		Кувырок боковой **П**	Ходьба по г/с отбивая и ловя мяч справа и слева о землю		Эстафеты: 1. Пролезть под гусеницей 2. С цветка на цветок 3. Куколка **О**	Сделать «уголок» на перекладине **П**	П/иКосари № И/у – Шла коза по лесу № И/у – Будь здоров № З/у – Гудок парохода №5
Сила	Косари	По г/ск-ке **О**	Бег с выполнением задания (через середину зала) **П**	С длинным шестом	Кувырок боковой		Прыжки через длинную ск-ку **О**	Эстафеты: 1. Подлесть под дугу 2.Перепрыгнуть через гусеницу **П**	Сделать «уголок» на перекладине **З**	П/и Косари № И/у – Шла коза по лесу № И/у – Будь здоров № З/у – Гудок парохода №5
Выносливость	Веселая физкультура	По гс/ск-ке **П**	Бег с выполнением задания **З**	Со скакалкой		Прыжки на одной ноге на ск-ке с камушком до предмета **О**	Прыжки через длинную ск-ку **П**	Эстафеты ведение ногой: 1. М/д предметами 2. Попади в ворота 3. «пас» другому **З**		П/и – Мы веселые ребята № И/у – Неразлучные друзья № З/у – Ослик №
Последние две недели тестирование										

Подготовительная группа

	Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Катание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
Ловкость	**Сентябрь**									
	Первые две недели – тестирование									
		Змейкой между предметами **П**	По кругу взявшись за руки **З**	Г-палки	По гимнастической скамейки с мешочком на спине **З**	Прыжки из р.и.п. стоя на полу (Космонавт ракета кенгуру) **О**	Катание друг другу палочки 3 4 м **П**	Ползание по г/с-ке **З**	Пресс парами на полу **О**	п/и Мы веселые ребята№30 и/у «Найди и промолчи»№2 Д/У№1 (имитация) Р/У№1 (с песком)
Гибкость	Волшебные платочки	Змейкой между предметами **З**	Змейкой короткой длинной взявшись за руки **О**	С платочками	Приставным шагом по кругу **О**	Прыжки из р.и.п. стоя на полу 20 30 см **П**	Катание мяча друг другу **З**	На коленях руки за головой по г/ск-ке **О**	Пресс 12 раз **П**	п/и Мы веселые ребята№30 и/у «Найди и промолчи»№2 Д/У№1 (имитация) Р/У№1 (с песком
Сила	На лесной опушке	На пятках	Змейкой короткой длинной	Г-палки	Приставным шагом по кругу	Кто быстрее подпрыгнет 20 30 см Выше руки	Бросание и ловля мяча стоя в ходьбе	На коленях руки за головой по г/с-ке **П**	Пресс 15 раз (кто сильней)	п/и «Совушка№4 и/у Кто сделает меньше шагов№3 Д/У№1 (имитация) Р/У№1 (с

		О	**П**			**З**	**О**		**З**	песком)
Выносливость	В осеннем лесу	На пятках **П**	Змейкой по тропинке **З**	Листья	Приставным шагом по кругу	Прыжки со скамейки из р.и.п. **О**	Бросание и ловля шишек **П**	На коленях руки за головой по г/ск **З**	Пресс на наклонной доске по одному **О**	п/и «Совушка№4 и/у Кто сделает меньшешагов №3Д/У№1 (имитация) Р/У№1 (с песком)
Сила/гибкость	Повторение									
	Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Катание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
	Октябрь									
Ловкость	По горам, по долам	На пятках **З**	По сигналу с изменением направления **О**	Без предметов	После бега стойка на одной ноге на кубе (пенек) **О**	Прыжки со скамейки из р.и.п **П**	Бросание и ловля шишек **З**	Лазанье по гимнастической стенке со спуском по лестнице высота 80 см. **О**	Пресс на наклонной доске по одному **П**	П/и « Бездомныи заяц»№24 и/у «Змеика№5 С/м № 1
Гибкость	Змейки	На носках	По сигналу с изменением направления		Стойка на одной ноге на кубе	Прыжки со скамейки из р.и.п.	Отбивание мяча о пол «Змейкой» и ловля его двумя руками	Лазанье по гимнастической стенке со спуском по лестнице	Пресс на наклонной доске по одному	п/и «Ловишка» по кругу №5 и/у «Змеика№5»

		О	**П**		**П**	**З**	**О**	высота 80 см. **П**	**З**	С/м №1
Сила	Силачи на арене	На носках **П**	По сигналу изменением направления **З**	Скамейка, гимнастические палки	Стойка на одной ноге на кубе **З**	На батуте Допрыгни до кольца 40см **О**	Отбивание мяча о пол «Змейкой» и ловля его двумя руками **П**	Лазанье по г/ ск-кесо спуском по лестнице высота 80 см. **З**	«Ласточка» «Березка» «Птичка» **О**	п/и « Разные мячи» №23 и/у «Найди и промолчи№2» С/м №1
Выносливость	Во саду ли,во огороде	На носках **З**	С изменением темпа **О**	Мячи	Сесть и встать без помощи рук **О**	На батуте Допрыгни до мяча **П**	Отбивание мяча о пол «Змейкой» и ловля его двумя руками **З**	Ползание по г/ ск-ке на животе хват впереди **О**	«Ласточка» «Березка» «Птичка» **П**	п/и «Пуголо в огороде№11» и/у «Найди и промолчи№2» С/М №1
Сила/гибкость	Повторение									
Выносливость	Заколдованная поляна	На носках руки в «Замке» за спиной, на пятках руки за головой **О**	По сигналу с изменением темпа **П**	С платками	Сесть и встать без помощи рук **П**	На батуте Допрыгни до разных предметов **З**	Отбивание мяча об пол левой , правой рукой стоя на месте 10 раз **О**	Ползание по г/ ск-кена животе хват впереди **П**	Ласточка «Березка» «Птичка» **З**	П/И«Заколдованное дерево№33» И/У «Эхо№12» Д/У №2 Р/У№2
Гибкость	Листопад	На носках руки в «Замке» за спиной, на пятках руки за головой	По сигналу с изменением темпа	С листьями	Сесть и встать без помощи рук	Из разных и.п. (космонавт, петрушка, кенгуру)	Отбивание мяча об пол левой , правой рукой стоя на месте 10 раз	Ползание по г/ ск-кена животе хват впереди	«Ласточка» «Березка» «Птичка» в ОРУ	П/И«Заколдованное дерево№33» И/У «Эхо№12» Д/У № 2

		П	**З**		**З**	**О**	**П**	**З**	**О**	Р/У№2
Сила	Молодцы удальцы	На носках руки в «Замке» за спиной, на пятках руки за головой **З**	Высоко поднимая колени **О**	С мешочкам	Катить мяч по г/ска-ке стоя на ней **О**	Батут допрыгни до мешочка **П**	Отбивание мяча об пол левой и правой рукой в движении 10 раз **З**	Лазание по гимн.стенке со спуском по наклонной доске на четвереньках **О**	«Ласточка» «Березка» «Птичка в ОРУ **П**	П/И «Пуголо в огороде№11» И/У «Угадай чей голосок №19» Д/У №2 Р/У№2
Ловкость	Мы дорожки подметем **О**	Короткой и длинной змейкой	Высоко поднимая колени **П**	С метелками	Катить мяч по г/ска-ке стоя на ней **П**	Батут допрыгни до листочка **З**	Бросание мяча о стенку из за головы из разных и. п. **О**	Лазание по гимн. стенке со спуском по наклонной доске на четвереньках **П**	«Ласточка» «Березка» «Птичка в ОРУ **З**	П/И « Ветер и листья№42» И/У «Угадай чей голосок№19» Д/У №2 Р/У№2
Сила/гибкость	Повторение									
	Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Катание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
	Ноябрь									
Ловкость	Замок с приведением	Короткой и длинной змейкой	Высоко поднимая колени	Мяч	Подпрыгивать на одной ноге, другой катить мяч	По доске на двух ногах смещая ноги вправо, влево	Бросание мяча о стенку из за головы из разных и. п.	Лазание по гимн. стенке со спуском по наклонной доске на	Плуг из положения лежа на полу	п/и Охотники и приведения №40 и/у перемени предмет №1

		П	**З**		**З**	**О**	**П**	четвереньках **З**	**О**	с/массаж живота №2
Гибкость	«Охотники за приведени ями»	Короткой и длинной змейкой **З**	С захлетом голени **О**	С гантелями	Ходьба по ребристой доске на каждый шаг поднять прямую ногу, хлопнуть **О**	На одной, двух ногах, смещая ноги вправо, влево **П**	Бросание мяча о стенку из – за головы из разных и. п. **З**	Лазанье по в/.стойке любым способом **О**	Плуг из положения лежа на полу **П**	п/и «Охотники и приведения №40» и/у «Перемени предмет №1» с/массаж живота №2
Сила	«Жар – птица»	Со сменой ведущего **О**	С захлестом голени **П**	С лентами	Высоко поднять согнутую ногу хлопнуть под ней **П**	Тоже на одной, двух ногах, смещая ноги вправо, влево **З**	Бросание мяча о стенку из – за головы из разных и. п. от груди, стоя спиной к соседу, между ног **О**	Лазанье по в/.стойке с заданием: достань предмет **П**	Плуг из положения лежа на полу **З**	п/и «Охотники и утки №16» и/у «Тень№12» с/массаж живота №2
Выносливость	В джунгли	Смена ведущего, изменение темпа **П**	С захлестом голени **З**	Бананы	Высоко понять согнутую ногу хлопнуть под ней(крокодил) **З**	По г.скам-ке на двух ногах смещая ноги вправо влево, держась за скамейку руками(крокодил) **О**	Бросание мяча о стенку из – за головы из разных и. п от груди, стоя спиной к соседу, между ног(апельсины) **П**	Лазанье по в/ стойке с заданием: достань предмет **З**	Удерживание ног 30 сек. **О**	п/и «Ловля обезьян №13» и/у «Тень№12» с/массаж живота№2

Сила/гибкость	Повторение									
Выносливость	На учениях пожарные	Со сменой ведущего **З**	С выкидом вперед прямых ног **О**	С гимнастическими палками	Ходьба по г.ск-ке приседая, с поворотом кругом **О**	По г.скам-ке на двух ногах смещая ноги вправо влево, держась за скамейку руками **П**	Бросание мяча о стенку из – за головы из разных и. п от груди, стоя спиной к соседу, между ног. **З**	Лазанье по н/.лестнице , спуск по вертикальной переменным шагом **О**	Удерживание ног 30 сек. **П**	п/и «О1 №17» и/у «Раз-два№14» «Ходьба с закрытыми глазами д/у №4 р\у№3
Сила	Спасатели	Со сменой темпа **О**	С выкидом вперед прямых ног **П**	С н/мячами	Ходьба по г. ск-ке приседая, с поворотом кругом **П**	По г.ск-ке на двух ногах смещая ноги вправо влево, держась за скамейку руками **З**	Ходьба по г./ск-ке отбивать мяч о г/ску с ловлей **О**	Лазанье по н/лестнице , спуск по вертикальной переменным шагом **П**	Удерживание ног 30 сек **З**	п/и О1№17» и/у«Раз-два №14» Ходьба с закрытыми глазами д/у№4 р\у№3
Гибкость	Феечки	Со сменой темпа **П**	С выкидом вперед прямых ног **З**	С цветами	Ходьба по г. ск-ке приседая, с поворотом кругом **З**	Спрыгивание с г/ски в обозначенное. место (обруч цветок) **О**	Ходьба по г.ск-ке отбивать мяч о г/ск-ку, ловля мяча **П**	Лазанье по н/.лестнице , спуск по вертикальной переменным шагом **З**	Мостик с помощью воспитателя из положения лежа **О**	п/и «Ловишка с лентами №5» и/у «Жмурки№2» д/у№4 р/у №3
Ловкость	Аквалангисты	Со сменой темпа	Бег по г/ск-ке	С набивным мячом	Ходьба по г.-ск-ке приседая	Спрыгивание с кубов в	Ходьба по г.ск-	По горизон. стойке вперед,	Мостик с помощью	п/и «Ловишка с лентами№5»

		З	О		на одну ногу, другая вперед О	обозначенное место(озеро) П	кеотбивать мяч о г/ск-ку, ловля мяча З	назад О	воспитателя из положения лежа П	и/у «Жмурки№2» д/у;№4 р\у №3
Сила/гибкость	Повторение									
	Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Катание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
	Декабрь									
Выносливость	На льдинах	Ходьба скрестным шагом О	Бег по гимнастической скамейке П	На кирпичиках	По г.ск-ке приседая на одну ногу, другую проносить вперед, сбоку П	Спрыгивание с г/ски в обозначенное. место (обруч прорубь) З	Метание н/.меш.из разных и.п.левая, правая рука О	По горизон. стойке вперед, назад П	Мостик с помощью воспитателя из положения лежа З	п/и «Белые медведи №19» и/у «Снег кружится №21» с/м груди№3
Сила	Снеговики	Ходьба с крестным шагом П	Бег по гимнастической скамейке З	С мячами	По г.ск-ке приседая на одну ногу, другую проносить вперед, сбоку З	По г\.ске.ноги вместе, врозь держась за скамейку О	Метание н/.меш.из разных и.п.левая, правая рука (сидя, на коленях стоя) П	По горизон. стойке вперед, назад З	Упр. «Тачка» О	п/и «Два мороза №3» и/у «Снег кружится №21» с/м груди №3
Гибкость	Снежинки – белые пушинки	Ходьба с крестным шагом	С наступанием на скамейки	С лентами	Г. ск-ка, ходьба по узкой рейке на	По г\.ске.ноги вместе, врозь держась за	Метание н/меш.из разных	По горизон. стойке на в/лестницу	Упр. «Тачка»	п/и «Поймай снежинку №43»

		З	О		носках, руки на пояс О	скамейку П	и.п.левая, правая рука (сидя, лежа, на коленях, стоя) З	О	П	и/у «Снег кружится №21» с\массаж№3
Ловкость	Дружные ребята	Ходьба в присяде О	С наступанием на скамейки П	В парах	Г. ск-ка, ходьба по узкой рейке на носках, руки на пояс П	По г\.ске.ноги вместе, врозь держась за скамейку З	Отбивание мяча справа, слева в ходьбе по г/ ск-ке О	По горизон. стойке в/лестницу П	Упр. «Тачка» З	п/и «Белые медведи №19» и/у «Снег кружится №21» с/м груди №3
Сила/гибкость	Повторение									
Скорость	В зимнем лесу	Ходьба в полуприсяде П	С наступлением на скамейку З	М.мяч	Г. скам. Ходьбе по узкой рейке на носках, руки на поясе З	Через г.палки положение на г/.ск-ки О	Отбивание мяча справа, слева в ходьбе по г/ ск-ке П	По горизон. стойке в/лестницу З	Мостик из положения лежа О	п/и «Воевода№22» и/у «Дракон и сокровища №22» д/у №5 р/у №5
Сила	Кладоискатели	Ходьба в присяде З	С наступлением на скамейку О	М.мяч	Ходьба по узкой рейке на носках с разл. Положением рук О	Через обручи положенные на г/скамейки П	Отбивание мяча справа, слева в ходьбе по г/ ск-ке З	Через обруч прямо, боком О	Мостик из положения лежа П	п/и«Колдунчики №34» и/у «Дракон и сокровища№22» д/у № 5 р/у №5
Гибкость	Звездочки	Ходьба выпадами	Бег с подпрыгиванием	С лентами	Ходьба по узкой рейке на носках с разл.	Через веревку, резинку, прямо, боком	Метание мяча в г/цель	Через обруч прямо, боком	Мостик из положения лежа	п/и «Колдунчики №34»

		О	**П**		Положением рук **П**	**З**	**О**	**П**	**З**	и/у «Где звездочка?№9 » д/у № 5 р/у №5
Выносливость	В гости к морозу	Ходьба выпадами **П**	Бег с подпрыгиванием **З**	С н/мячами	Ходьба по узкой рейке на носках с разл. Положением рук **З**	Запрыгивание и спрыгивание с г/ ск- ки **О**	Метание мяча в г/цель **П**	Туннель из обручей **З**	Удерживание ног 40 сек. **О**	п/и «Два мороза№3» и/у «Где звездочка№9» д/у №5 р/у №5
Сила/гибкость	Повторение									
	Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Катание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
	Январь									
Выносливость	Там на неведомых дорожках **З**	Ходьба с выпадами **О**	Челночный бег	С игрушками	Ходьба по гимн.скамейке посередине пролезть в обруч **О**	Запрыгивание и спрыгивание со скамеики **П**	Метание в г/цель **З**	С пролета на пролет **О**	Удерживание ног 40 сек **П**	п/и Баба Яга№41 д/у Избушка№23 с/м №5
Сила	Богатыри	Ходьба спиной вперед **О**	То же П	В парах	Ходьба по гимн.скамейке посередине пролезть в обруч **П**	Запрыгивание и спрыгивание со скамеики **З**	Бросание мяча друг другу **О**	С пролета на пролет **П**	Удерживание ног 40 сек. **З**	п/и БабаЯга№41 д/у Избушка№23 с/м №5

Гибкость	Школа Яго Бабочек	Ходьба спиной вперед **П**	То же **З**	С метлами	Ходьба по гимн.скамейке посередине пролезть в обруч **З**	Через г/ ск-ку на 2 ногах, с ноги на ногу **О**	Бросание мяча друг другу **П**	С пролета на пролет **З**	Кувырок боком **О**	п/и Баба Яга№41 д/у Избушка№23 с/м №5
Ловкость	Сказочная страна	Ходьба спиной вперед **З**	Бег с ускорением **О**	С мячом	Ходьба по узкой гимн. скамейке гимнастическим шагом руки на пояс **О**	Через г/ск-ку на 2 ногах с ноги на ногу **П**	Бросание мяча друг другу **З**	С пролета на пролет ,спуск по диагонали **О**	Кувырок боком **П**	п/и Баба Яга№41 д/у Избушка№23 с/м №5
Сила/гибкость	Повторение									
	Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Катание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
	Февраль									
Выносливость	По морям по волнам	Ходьба спиной вперед с выполнением задания **О**	Бег с ускорением **П**	На г/ск-ке	Ходьба по узкой гимн. скамейке гимнастическим шагом руки на пояс **П**	Через г/ск-ку на 2 ногах , наступая на ска-ку **З**	В в/цель **О**	С пролета на пролет ,спуск по диагонали **П**	Кувырок боком **З**	п/и Караси и щука№29, и/у Запрещенное движение№6 д/у №7, р/у№10,
Сила	Мы матросы	Ходьба спиной вперед с выполнением задания	Бег с ускорением	На г/ск-ке	Ходьба по узкой гим-ой скамейке гимнаст.	Боком на ск-ку , на батут	В в/цель	С пролета на пролет ,спуск по диагонали	Пресс сидя на ск-ке, руки за голову в	п/и Караси и щука№29, и/у Запрещенное движение№6

		П	**З**		шагом руки на пояс **З**	**О**	**П**	**З**	парах **О**	д/у №7, р/у№10
Гибкость	Театр куклы	Ходьба спиной вперед с выполнением задания **З**	Бег спиной вперед **О**	б/пред. Ритмическая гимнастика	Ходьба по г/с-ке на в/ четвереньках **О**	Боком на ск-ку, на батут **П**	В в/цель **З**	Влезание по н/лес-це на г/стенку, спуск по диагонали **О**	Пресс сидя на ск-ке, руки за голову в парах **П**	п/и Мастер ломастер№15, и/у №15Хотьба спиной вперед, д/у №7, р/у№10,
Ловкость	Солдаты вперед.	Перестроение по 2. Чередование разных видов ходьбы **О**	Бег спиной вперед **П**	Парами	Ходьба на в/четвереньках по лестнице **П**	Боком на ск-ку, на батут **З**	В подвижную цель **О**	Влезание по н/лес-це на г/стенку, спуск по диагонали **П**	Пресс сидя на ск-ке, руки за голову в парах **З**	п/и Воевода, и/у№15Хотьба спиной вперед, д/у №7, р/у№10 ,
Сила/гибкость	Повторение									

Скорость	На взлет	Перестроение по 2. Чередование разных видов ходьбы **П**	Бег спиной вперед **З**	На г/ск-ке	Ходьба на в/четвереньках по лестнице **З**	По 2 г/ск-ам **О**	В подвижную цель **П**	Влезание по н/лес-це на г/стенку спуск по диагонали **З**	Кувырок **О**	п/и Догони свою пару №7 и/у Стой№1 С/м№6
Сила	Альпинисты	Перестроение по 2. Чередование разных видов ходьбы **З**	Бег с разминкой **О**	На г/ск-ке	Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед **О**	По 2 г/ск-ам **П**	В подвижную цель **З**	Подтягивать по н/д на г/стенку спуск по диагонали **О**	Кувырок **П**	п/и Догони свою пару №7 и/у Стой№1 С/м№6
Гибкость	Солнечные лучики	Чередование разных видов ходьбы с разным положением рук **О**	Бег с разминкой **П**	б/пред. Ритмическая гимнастика	Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед **П**	По 2 г/ск-ам **З**	Ведение мяча с броском **О**	Подтягивать по н/д на г/стенку спуск по диагонали **П**	Кувырок **З**	п/и Поймай солнечный луч И/у солнышко С/м№6
Выносливость	Автогонщики	Чередование разных видов ходьбы с разным положением рук **П**	Бег с разминкой **З**	С кольцами	Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед **З**	С места в высоту **О**	Ведение мяча с броском **П**	Подтягивать по н/д на г/стенку спуск по диагонали **З**	Плуг из положения лежа на н/доске **О**	п/и Встречные перебежки№28 и/у Стой№1 С/м№6
Сила/гибкость	Повторение									

	Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Катание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
	Март									
Выносливость	Птицы снова прилетели	Чередование разных видов ходьбы с разным положением рук **З**	Бег через подвижную палочку **О**	С обручами	Ходьба по узкой г/ск-приставным шагом **О**	С места в высоту **П**	Ведение мяча с броском **З**	Подтягивание на спине по г/ск-ке **О**	Плуг из положения лежа на н/доске **П**	п/и Перепет птиц №14 и/у Птицелов №8 д/у №8 р/у№7
Сила	Охотники	Чередование разных видов ходьбы в парах **О**	Бег через подвижную палочку **П**	Мячами	Ходьба узкой г/ск-ке приставным шагом **П**	С места в высоту **З**	Катание мяча в тоннель (дети) **О**	Подтягивание на спине по г/ск-ке **П**	Плуг из положения лежа на н/доске **З**	п/и Волк во рву№22 и/ у Змейка №5, д/у №8 р/у№7
Гибкость	Ласточки	Чередование разных видов ходьбы в парах **П**	Бег через подвижную палочку **З**	Парами с обручами	Ходьба по узкой г/ск-ке приставным шагом **З**	С разбега в высоту **О**	Катание мяча в тоннель (дети) **П**	Подтягивание на спине по г/ск-ке **З**	Стойке на лопатках (ОРУ) **О**	п/и Перепет птиц №14 и/у Птицелов №8 д/у №8,р/у№7
Ловкость	Туристы	Чередование разных видов ходьбы в парах **З**	Чередование ходьбы и бега **О**	Парами с г/палки	Ходьба по гимн.скамейке с перешаги ванием ч/з предметы **О**	С разбега в высоту **П**	Катание мяча в тоннель (дети) **З**	Лазание по г/ст-ке с пролете на пролет на руках спуск **О**	Стойке на лопатках (ОРУ) **П**	п/и Волк во рву №22 и/ у Змейка №5 д/у №8,р/у№7

Сила/гибкость	Повторение									
Скорость	В зоопарке	Чередование разных видов ходьбы с разным положением рук **З**	Бег через подвижную палочку **О**	Ритмическая гим-ка	Ходьба по гимн.скамейке с перешаги ванием ч/з предметы **П**	С разбега в высоту **З**	Ведение мяча ногами **О**	Лазание по г/ст-ке с пролете на пролет на руках спуск **П**	Стойке на лопатках **З**	п/ и Ловля обезьян№13 и/уЗеркало№11 с/м №7
Сила	Индейцы	Чередование разных видов ходьбы в парах **О**	Бег через подвижную палочку **П**	С г/палка	Ходьба по гимн.скамейке сперешаги ванием ч/з предметы **З**	По г/ск-ке ноги вместе врозь **О**	Ведение мяча ногами **П**	Лазание по г/ст-ке с пролет на пролет на руках спуск **З**	Бревнышко в паре **О**	п/ и Свободное место№25 и/уЗеркало№11 с/м №7
Гибкость	Лягушата	Чередование разных видов ходьбы в парах **П**	Бег через подвижную палочку **З**	Парами с обручами	Ходьба по узкой г/ск-ке спиной вперед **О**	По г/ск-ке ноги вместе врозь **П**	Ведение мяча ногами **З**	Лазание по г/ст-ке с пролет на пролет спуск по н/доске **О**	Бревнышко в паре **П**	п/и Лягушата и цапля №10 и/у Водяной с/м №7
Выносливость	По кочкам	Чередование разных видов ходьбы в парах **З**	Чередование ходьбы и бега с ОРУ **О**	Парами	Ходьба по узкой г/ск-ке спиной вперед **П**	По г/ск-ке ноги вместе врозь **З**	Ведение мяча ногами между предметами **О**	Лазание по г/ст-ке с пролет на пролет спуск по н/доске **П**	Бревнышко в паре **З**	п/и Лягушата и цапля №10 и/у Водяной с/м №7

Сила/гибкость	Повторение									
	Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Катание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
	Апрель									
Выносливость	Путешествие на луну	Перестроение из одной колоны в две **О**	Чередование бега и ходьба с ОРУ **П**	б/п	Ходьба по узкой г/ск-ке спиной вперед **З**	С батута на батут **О**	Ведение мяча ногами между предметами **П**	Лазание по г/ст-ке с пролете на пролет спуск по н/доске **З**	Ходьба по гимнастической скамейке (руками по полу) **О**	п/и №20 Летающая тарелка и/у хвост кометы №5 д/у №9 р/у №3
Сила	Космонавты	Перестроение из одной колоны в две **П**	Чередование бега и ходьба с ОРУ **З**	С обручами	Ходьба по г/ск-кес перешагиванием через предметы **О**	С батута на батут **П**	Ведение мяча ногами между предметами **З**	С вертикальной стойки на канат **О**	Ходьба по гимнастической скамейке (руками по полу) **П**	п/и Космические ракеты и/у хвост кометы №5 д/у №9 р/у №3
Гибкость	Звездный дождь	Перестроение из одной колоны в две **З**	По скамейке **О**	У г/ стенке	Ходьба по г/ск-кес перешагиванием через предметы **П**	С батута на батут **З**	Ходьба по двум г/ск-камс ударами мяча об пол между ними **О**	С вертикальной стойки на канат **П**	Ходьба по гимнастической скамейке (руками по полу) **З**	п/и Ловишки с хвостиком и/у делай всё наоборот №7 д/у №10 р/у №3
Скорость	Космические дали	Со меной ведущего по сигналу **О**	По скамейке **П**	С кольцом	Ходьба по г/ск-кес перешагиванием через предметы **З**	С батута на батут с захлестом голени назад **О**	Ходьба по двум г/ск-камс ударами мяча об пол между ними **П**	С вертикальной стойки на канат **З**	Вис «Часики» **О**	п/и Ловишки с хвостиком и/у делай всё наоборот №7 д/у №10 р/у №3

Сила/гибкость	Повторение									
Скорость	Вместе дружная страна	Со меной ведущего по сигналу **П**	По скамейке **З**	С мешками	Ходьба г/ск-ке на коленях с мешочком на голове **О**	С батута на батут с захлестом голени назад **П**	Ходьба по двум г/ск-камс ударами мяча об пол между ними **З**	Перейти с веревочной лестницы на канат **О**	Вис «Часики» **П**	п/ и Горелки №8 и/уУдочка№24 с/м №8
Сила	Мы спортсмены	Со меной ведущего по сигналу **З**	Через скамейки **О**	С мячами	Ходьба г/ск-ке на коленях с мешочком на голове **П**	С батута на батут с захлестом голени назад **З**	Удары ракеткой по теннисн.мячу правой и левой руками в кругу **О**	Перейти с веревочной лестницы на канат **П**	Вис «Часики» **З**	п/ и Вышибалы№39 и/у Золотые ворота №25 с/м №8
Гибкость	Золотые рыбки	Со меной темпа по сигналу **О**	Через скамейки **П**	Парами с обручами	Ходьба г/ск-ке на коленях с мешочком на голове **З**	На двух и одной ноге с продвижением вперед по г/ск-ке **О**	Удары ракеткой по теннисному мячу правой и левой руками в кругу **П**	Перейти с веревочной лестницы на канат **З**	Мостик из положения лежа без помощи воспитателя **О**	п/ и Рыбаки и рыбки №35 и/уУдочка№24 с/м №8
Выносливость	Ловкие ребята	Со меной темпа по сигналу **П**	Через скамейки **З**	С булавами	Отбивание мяча по скамейке **О**	На двух и одной ноге с продвижением вперед по г/ск-ке **П**	Удары ракеткой по теннисному мячу правой и левой руками в кругу **З**	Лазание по канатам любым способом **О**	Мостик из положения лежа без помощи воспитателя **П**	п/ и Вышибалы№39 и/у Золотые ворота №25 с/м №8

Сила/гибкость	Повторение									
	Игровой мотив	Ходьба	Бег	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Катание Бросание	Лазание Подлезание	Акробатика	П/и И/у Д/у Р/у
	Май									
Скорость	Детский стадион	Со меной темпа по сигналу **З**	Челночный бег переносом игрушек **О**	б/п	Отбивание мяча по скамейке **П**	На двух и одной ноге с продвижением вперед по г/ск-ке **З**	Через сетку разными способами **О**	Лазание по канатам любым способом **П**	Мостик из положения лежа без помощи воспитателя **З**	п/и Невидимка№32 и/у затейники №4 д/у №11 р/у №9
Сила	Попрыгунчики	Кружение с закрытыми глазами **О**	Челночный бег переносом игрушек **П**	Скакалка	Отбивание мяча по скамейке **З**	На скакалке **О**	Через сетку разными способами **П**	Лазание по канатам любым способом **З**	Вис «уголок» на в/стенке **О**	п/и Ловишка (ноги от земли) и/у Пожалуйста д/у №12 р/у №10
Гибкость	Скакалочка	Кружение с закрытыми глазами **П**	Челночный бег переносом игрушек **З**	Скакалка	Подпрыгивать на одной ноге, катить мяч **О**	На скакалке **П**	Через сетку разными способами **З**	Пролезть под движущийся мешочек **О**	Вис «уголок» на в/стенке **П**	п/и Ловишка (ноги от земли) и/у Пожалуйста д/у №12 р/у №10

Выносливость	Затейники	Кружение парами, взявшись за руки **З**	Бег с различными ИП **О**	Гантели	Подпрыгивать на одной ноге, катить мяч **П**	На скакалке **З**	Катание мяча в ворота г/палками **О**	Пролезть под движущийся мешочек **П**	Вис «уголок» на в/стенке **З**	п п/и п/и Невидимка№ 32 и/у затейники №4 д/у №11 р/у №9
Сила/гибкость	Повторение									
Ловкость	К осьминожье	Чередование разных видов ходьбы в парах **О**	Бег с различными ИП **П**	С мешками	Подпрыгивать на одной ноге, катить мяч **З**	Прыжки через длинную скакалку **О**	Катание мяча в ворота г/палками **П**	Тоннель из обручей **О**	Соединение элементов **О**	п/ и Акула №18 и/у Эстафета осминожка№ 2
Сила	Школа мяча	Чередование разных видов ходьбы в парах **П**	Бег с различными ИП **З**	С мячами	Встать, сесть с мешочком на голове **О**	Прыжки через длинную скакалку **П**	Катание мяча в ворота г/палками **З**	Тоннель из обручей **П**	Соединение элементов **П**	п/ и Хитрая лиса №31 и/у Свинка №26
Выносливость	Мячики	Чередование разных видов ходьбы в парах **З**	Бег с перепрыгиванием через скакалку **О**	Мяч	Встать, сесть с мешочком на голове **П**	Прыжки через длинную скакалку **З**	Катание мяча в ворота г/палками **З**	Тоннель из обручей **З**	Соединение элементов **З**	п/ и Заря-зареница №38 и/у Пошла коза по лесу№36
Последние две недели - тестирование										

2.5. 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

Примерное планирование взаимодействия с родителями

Месяц	Название	Формы и методы работы	Группы
Сентябрь	1. «Экскурсия в лес»	Турпоход	Старшие, подготовительные группы
	2. Итоги тестирования	Консультация	Старшие, подготовительные, средние группы
Октябрь	1. «Рекомендованные виды спорта для дошкольников»	Презентация на сайте ДОУ, родительские собрания	Все группы
	2. Утренняя гимнастика для дошкольников	Спортивный уголок	Все группы
	3. Неделя здоровья с 22 по 26 октября	Участие родителей в организации и проведении мероприятий	Все группы

Ноябрь	1. «Ваш ребенок на занятиях по физической культуре» 2. «День народного единства» 3. «Физкультурные упражнения для оздоровления часто болеющих детей» 4. «Двигательный режим детей 4-5 лет»	Открытое занятие Музыкально-спортивное развлечение Беседа Беседа	Младшие группы Старшие, подготовительные группы Все группы Средние группы
Декабрь	1. «Играем вместе с ребенком» 2. «Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка» 3. «Зимние виды спорта»	Презентация Консультация, рекомендации Информация в спортивном уголке	Все группы
Январь	1. «На лыжню» 2. « Выбираем лыжи для дошкольников»	Участие во Всероссийской «Лыжне России» Презентация на сайте ДОУ	Подготовительные группы Все группы
Февраль	1. «Веселые старты» на лыжной базе «Метелица» 2. «День Защитника Отечества»	Развлечение на улице Физкультурно-музыкальный праздник	Подготовительные группы Старшие, подготовительные группы
Март	1. Городские «Веселые старты» 2. «Упражнения для развития правильной осанки» 3. «Широкая Масленица»	Физкультурные соревнования Консультация	Подготовительные группы Старшие, средние, подготовительные группы Старшие, подготовительные группы
Апрель	1. «Роль подвижных игр в оздоровлении детей» 2. «День смеха»	Консультация Физкультурное развлечение	Все группы Младшие, средние группы
Май	1. «День Победы» 2. «Как правильно выбрать рюкзак»	Физкультурно-музыкальный праздник Консультация	Старшие, подготовительные группы Подготовительные группы

Июнь	1. «День защиты детей»	Физкультурно-музыкальный праздник	Все группы

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

Методы обучения детей упражнениям

Таблица 2.3

Методы	Приёмы
Наглядный метод	1. Наглядно-зрительныеприёмы: - 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 помощьинструктора по физической культуре.
Словесныйметод	- объяснения; - пояснения; - указания; - подачакоманд,распоряжений, сигналов; - вопросы и просьбы к детям, беседыи.т.д.
Практический метод	1. Повторение упражнений без изменения и с изменениями; 2. Проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.

Типы НОД по физической культуре

Следуетиспользовать 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 разнообразныхигровых упражнений, различного рода подвижных игр.

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

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ)

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

1. Повышение жизнедеятельности организма;
2. Растормаживание 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 согласованнымдействиям, 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,дыхательноеупражнение 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 пользованием полосы препятствий.

Физкультурные праздники и досуги

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

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

Впроцессе 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 определѐнной 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 2.4

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	досуг	праздник	развлечение	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 2.5

Части праздника	***Содержание***
I часть	Торжественный парад
II часть	Демонстрация умений и навыков в играх и упражнениях
III часть	Сюрпризный момент

Организованная НОДпо физической культуре

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

Структура НОД по физической культуре

Таблица 2.1

Возрастная группа	II младшая	Средняя	Старшая	Подготов.
Продолжительность всей ООД				
	15 мин.	***20 мин.***	***25 мин.***	***30 мин.***
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 видыдвижений (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				
Малоподвижнаяигра, комплексыдыхательно йгимнастики	2 мин.	2 мин.	3 мин.	3мин.

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.

Примерная схема планирования обучения ОВД в процессе ООД

Таблица 2.2

Неделя	**I**	**II**	**III**	**IV**
новое	равновесие	прыжки	метание	лазание
повторение	лазание	равновесие	прыжки	метание
закрепление	метание	лазание	равновесие	прыжки

Способы дозировки физических упражнений

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

IIIОрганизация образовательного процесса

3.1. Материально- техническое обеспечение программы и особенности организации развивающей предметно - пространственной среды

Материально-техническое обеспечение программы включают в себя требования определяемые:

- в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- в соответствие с правилами пожарной безопасности;
- в соответствие со средствами обучения и воспитания
- в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- в соответствии с требованиями к созданию развивающей предметно-пространственной средой в рамках ФГОС ДО;
- в соответствии с образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы».

Помещения ДОУ

Физкультурный зал	1	-Проведение занятий(НОД) -Утренняя гимнастика; -физкультурные развлечения, тематические физкультурные досуги; -Физкультурные праздники; -Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей. -Закаливание -Корригирующая гимнастика	• Театр шапочек; • Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания • Шкафы для мелкого спортивного оборудования • Костюмы для праздников и развлечений • Компьютер • Дорожки закаливания • Пианино • Музыкальная аппаратура для улицы
Музыкальный зал	1	-Проведение занятий(НОД) -Утренняя гимнастика; -физкультурные развлечения, тематические физкультурные досуги; -Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей.	• Музыкальный центр, аудиокассеты, пианино, проектор; • Музыкальные инструменты • Костюмы для праздников и развлечений • Ноутбук • Театральное оборудование

Прогулочные площадки на территории ДОУ	13	-Прогулки, -Игровая деятельность; -Самостоятельная двигательная деятельность, -Физкультурное занятие на улице. -Экскурсии по маршруту экологической тропы -Закаливание на тропе Здоровья	• Прогулочные площадки для детей всех возрастных групп. • Игровое, функциональное, (навесы, столы, скамьи) и спортивное оборудование.
Экологическая тропа на территории детского сада	1	-Прогулки -Игровая деятельность -Физкультурно-оздоровительные досуги, праздники -Эколого-биологические досуги и праздники -Самостоятельная двигательная деятельность	-Баннеры с информационным материалом о природе -Объекты неживой и живой природы -Игровой материал и спортивное оборудование
Спортивная площадка	1	-НОД - Утренняя гимнастика; -Развлечения, тематические, физкультурные досуги;	• Спортивные снаряжения и оборудование
Групповые помещения			
«Физкультурный уголок»		-Расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности по физическому развитию	• Оборудование для ходьбы, бега, равновесия (Коврик массажный) • Для прыжков (Скакалка короткая) • Для катания, бросания, ловли (Обруч большой, Мяч для мини-баскетбола, Мешочек с грузом большой, малый, Кегли, Кольцеброс 0 • Для ползания и лазания • Для общеразвивающих упражнений (Мяч средний, Гантели детские, Палка гимнастическая, Лента короткая) • Атрибуты к подвижным и спортивным играм

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения

Образовательные области	Материально-техническое и учебно-материальное обеспечение
Физическое развитие	• Клюшка с шайбой • Обручи пластмассовые • Палка деревянная гимнастическая • Мячи разного диаметра • Набор кеглей • Дуги для подлезания • Коврики массажные • Корригирующая дорожка • Скамейки для ходьбы (наклонная, с препятствиями) • Щиты для бросания • Кольцеброс • Мешочки для равновесия • Скакалки детские • Шнуры • Канат для перетягивания • Флажки разноцветные • Ленты
	Набор предметных карточек «Летние виды спорта», «Зимние виды спорта», «Комплекс упражнений для самомассажа в детском саду», «Веселые считалки», Лепбук «Летние и зимние виды спорта»

Организация и санитарно-гигиенические условия проведения непрерывной образовательной деятельности (НОД) по физической культуре и утренней гимнастики

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 ООД пофизической культуры зависит от возраста детей и составляет:
   - 2 -ая 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 ООД 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:
   - 2ая 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 площадки на открытом воздухе.
5. Ежедневное сквозное проветривание не менее 10 мин.
6. Температура воздуха в физкультурном зале не ниже 19° (С)

3.3 Примерный распорядок дня

Расписание НОД по физической культуре

2019-2020 учебный год

Младшая группа - № 2, № 12

Средняя группа - № 1, № 4, № 3

Старшая группа - № 5, № 7, № 9, №11

Подготовительная к школе группа - № 6, № 8

понедельник	**вторник**	**среда**	**четверг**	**пятница**
Физо				
9.00-9.15 - 2	9.00-9.15 - 12	9.00-9.15 - 2	9.00-9.15 -12	9.00 -9.20 -4
9.25-9.45 -3	9.25-9.45 - 4	9.25-9.35 -10	9.25-9.45 -3	9.30-9.50 - 1
9.55 – 10.20 - 9	9.55 – 10.15 -1	9.45-9.55 -13	9.55-10.20 -11	10.00 – 10.30 -6
10.30-10.50 - 5	10.25-10.50 -11	10.20-10.45 -5	10.30-10.55 - 9	10.40 – 11.10 - 8
11.00 -11.20 -	11.00-11.20-	10.55-11.25 –	11.20-11.45 -7	
11.30-12.00 -8 гр.	11.30-12.00 – 6 гр.	11.35-12.0 -7		

Расписание УГГ на 2016-2017учебный год

Группы	Время	Место проведения
№ 6, №8	8.05	На улице
№2, №12	8.00	Музыкальный зал
№5	8.10	
№7	8.20	
№10, №13	8.00	В группе
№1, №3, №4	8.00	Спортивный зал
№9, №11	8.15	

3.4.Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

№	Мероприятия	Группы
	Сентябрь	
1.	«Осенний кросс»	Старшие, подготовительные, средние группы
2.	«С днём рожденья, любимый город!»- музыкально-спортивное развлечение ко Дню города с родителями.	Старшие, подготовительные группы
3.	Музыкально-спортивный праздник «День знаний».	Старшие, подготовительные группы
4.	Развлечение «Сказочная история» на тропе здоровья	Младшие и средние группы.
	Октябрь	
1.	«Здравствуй лес полный сказок и чудес» - турпоход в лес.	Старшие, подготовительные группы
2.	Развлечение «Пушистые цыплята».	Средние, младшие гр.
	Ноябрь	
1.	«Мы живём в России» - музыкально-спортивное развлечение.	Подготовительные, старшие группы
2.	«Поезд из Ромашково» - развлечение.	младшие группы
	Декабрь	
1.	«Снежная карусель» - спортивные развлечения.	Подготовительные, старшие группы
2.	«Подарок Деда Мороза!»	Старшие, подготовительные группы
	Январь	

1.	«Рождественские забавы «Сказочный город» - музыкально-спортивное развлечение	Старшие, подготовительные средние, младшие группы
2.	«Нам праздник веселый зима принесла». - спортивная викторина.	Подгот.группы
	Февраль	
1.	«Богатырская наша сила..!»- музыкально-спортивное развлечение	Все группы
2.	«Раз снежинка, два снежинка, »- развлечение.	Старшие, подготовительные группы
3.	День открытых дверей , «Сднем рождения Огонек»	Младшие и средние группы подготовительные группы
4.	«Веселая Масленица!»- спортивно-музыкальное развлечение	Все
	Март	
1.	«Весёлые старты» (русские игрища)	Старшие, подготовительные группы
2.	На птичьем дворе	Все
	Апрель	
1	«День смеха!»- развлечение «Цирк»	Все
2.	День здоровья-« Мама, пап, я – спортивная семья»	Старшие, подготовительные группы
3.	«Космическое путешествие»- спортивно-музыкальное развлечение	Старшие, подготовительные группы
	Май	
1.	«Весенний кросс!»	Средние, старшие, подготовительные группы
2.	«Слева лето, справа лето, как приятно это»	

Список используемой литературы

1. Авторская программа по физической культуре Л.В. Петровой «Расти, Играя»
2. Вспомним забытые игры: / Якуб Станислав Константинович; Художник: Ионова Л. / Выходные данные: М.: Детская литература, 1988.- 158 с.
3. Детские народные подвижные игры: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей / Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина – 2-е изд., дораб. – М.: Просвещение; Владос, 1995. – 224 с.: илл.
4. Закон об образовании в РФ (N 273-ФЗ от 29.12. 2012 года)
5. Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы" / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное)образовательная программа О.Л. Князевой и М.Д.Маханевой «Приобщение детей к истокам русской народной культуры»
6. Основная образовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (2015 год),
7. Письмо Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 7.02.2014 №01-52-22/05-382
8. Письмо Министерства образования, науки и инновационной политики Новосибирской области от 08.04.2014 №1776-03/25 О направлении Плана действий и Плана мероприятий (дорожная карта) по введению ФГОС ДО на территории НСО

9.План мероприятий по введению ФГОС ДО в образовательную деятельность.

10. План действий по введению ФГОС ДО на территории НСО
11. План мероприятий (дорожная карта) по введению ФГОС ДО на территории НСО
12. Приказ о создании рабочей группы по введению ФГОС в ДОУ.

13. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано Минюсте России 14.11.2013 N 30384)
14. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 N 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013N 30038
15. Приказ от 18.04.2014 №150р «Об организации введения федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования на территории города Бердска».
16. Приказ Министерства образования, науки и инновационной политики Новосибирской области от 14.04.2014 №919 О введении ФГОС ДО на территории НСО
17. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПин 2.4.1.3049-13
18. Сборник Марии Литвиновой "Русские народные подвижные игры" Художники Е. Н. Рудько, И. С. Слуцнер
19. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 27октября 2011 г. N 2562)
20. Устав МБДОУЦРР №28 «Огонек».