

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 65 «Буратино»

СОГЛАСОВАНО:
Протокол заседания
Педагогического совета
МБДОУ д/с № 65 «Буратино»
от «30» августа 2023г., №1

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ д/с № 65 «Буратино»
Н.А. Воробьева
г. 30.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

в общеразвивающих группах

на 2023 - 2024 учебный год

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
Корнева Т.В.

Таганрог, 2023

Содержание

I. Целевой раздел образовательной программы

1.1 Пояснительная записка.....	2
1.2 Цели и задачи реализации программы.....	2
1.3 Принципы и подходы к формированию Программы	3
1.4 Возрастные индивидуальные особенности детей.....	4
1.5 Планируемые результаты освоения программы	11

II. Содержательный раздел образовательной программы

2.1 Образовательная область «Физическое развитие»	12
2.2 Взаимодействие инструктора по ФК со специалистами	28
2.3 Взаимодействие инструктора по ФК с родителями воспитанников	29

III. Организационный раздел образовательной программы

3.1 Методическое обеспечение программы, средства обучения и воспитания... ..	30
3.2 Циклограмма НОД инструктора по Ф.К.....	30
3.3 Комплексно – тематическое планирование общеразвивающих упражнений, основных видов движений и подвижных игр... ..	32
3.4 Модель физического развития... ..	59

I. Целевой раздел Программы

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее – Программа) составлена на основе Образовательной программы МБДОУ д/с № 65 «Буратино»

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ;
- Конвенция о правах ребёнка;
- Декларация прав ребёнка;
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 41, ст. 6959)
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября 2022 г. № 955
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СП 2.4.3648-20. «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», СанПиН 1.2.3685-21. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028)
- Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809
- Устав МБДОУ д/с № 65 «Буратино»
- Учебный план МБДОУ д/с № 65 «Буратино» на 2023-2024 учебный год.

1.2 Цели и задачи реализации программы

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

Задачи программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

1.3 Принципы и подходы к формированию Программы.

Программа построена на принципах и подходах ДО, установленных ФГОС ДО:

- полноценного проживания ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничества с семьёй;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастной адекватности дошкольного образования (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёта этнокультурной ситуации развития детей.

Физическое воспитание

В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности и повседневной жизни детей.

В детском саду создаются благоприятные санитарно-гигиенические условия, соблюдается режим дня, обеспечивается заботливый уход за каждым ребенком на основе личностно-ориентированного подхода; организуется полноценное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе; систематически во все времена года проводятся закаливающие мероприятия, утренняя гимнастика. Во всех возрастных группах большое внимание уделяется выработке у детей правильной осанки.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной, ритмичной, легкой ходьбе, бегу, умению прыгать с места и с разбега, разным видам метания, лазанья, движений с мячами. Дети обучаются четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания, а также под музыку.

Важными задачами программы является воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений.

В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме, и подвижным играм. В программу старшей и подготовительной к школе групп включено обучение детей отдельным спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона, настольного тенниса; игр в городки, кегли и др.). Для этих групп в программе также предусмотрено проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей и уровня подготовки детей.

Программа ориентирует на создание в детском саду обстановки, способствующей

формированию навыков личной гигиены. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

1.4. Возрастные индивидуальные особенности детей

Младший дошкольный возраст (3-4 года)

На рубеже трех лет любимым выражением ребёнка становится «Я сам!». Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех лет.

Эмоциональное развитие ребёнка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребёнок способен к эмоциональной отзывчивости — он может сопереживать другому ребёнку.

В младшем дошкольном возрасте поведение ребёнка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, их последствия ребёнок чаще всего не представляет, нормативно развивающемуся ребёнку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему.

Дети 3—4 лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»).

В 3 года ребёнок идентифицирует себя с представителями своего пола. В этом возрасте дети дифференцируют других людей по полу, возрасту; распознают детей, взрослых, пожилых людей, как в реальной жизни, так и на иллюстрациях.

У развивающегося трёхлетнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания (становление предпосылок трудовой деятельности) — самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расчёской, полотенцем, отправлять свои естественные нужды. К концу четвёртого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определённом уровне развития двигательной сферы ребёнка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации.

В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.).

Накапливается определённый запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом. В этом возрасте у ребёнка при правильно организованном развитии уже должны быть сформированы основные сенсорные эталоны. Он знаком с основными цветами (красный, жёлтый, синий, зелёный). Трёхлетний ребёнок способен выбрать основные формы предметов (круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник) по образцу, допуская иногда незначительные ошибки. Ему известны слова больше, меньше, и из двух предметов (палочек, кубиков, мячей и т. и.) он успешно выбирает больший или меньший.

В 3 года дети практически осваивают пространство своей комнаты (квартиры), групповой комнаты в детском саду, двора, где гуляют, и т. п. На основании опыта у них складываются некоторые пространственные представления (рядом, перед, на, под). Освоение пространства происходит одновременно с развитием речи: ребёнок учится пользоваться словами, обозначающими пространственные отношения (предлоги и наречия).

Малыш знаком с предметами ближайшего окружения, их назначением (на стуле сидят, из чашки пьют и т. п.), с назначением некоторых общественно- бытовых зданий (в магазине, супермаркете покупают игрушки, хлеб, молоко, одежду, обувь); имеет представления о знакомых средствах передвижения (легковая машина, грузовая машина, троллейбус, самолёт, велосипед и т. п.), о некоторых профессиях (врач, шофёр, дворник), праздниках (Новый год, День своего рождения), свойствах воды, снега, песка (снег белый, холодный, вода тёплая и вода холодная, лёд скользкий, твёрдый; из влажного песка можно лепить, делать куличики, а сухой

песок рассыпается); различает и называет состояния погоды (холодно, тепло, дует ветер, идёт дождь). На четвёртом году жизни ребенок различает по форме, окраске, вкусу некоторые фрукты и овощи, знает два-три вида птиц, некоторых домашних животных, наиболее часто встречающихся насекомых.

Внимание детей четвёртого года жизни произвольно. Однако его устойчивость зависит от интереса к деятельности. Обычно ребенок этого возраста может сосредоточиться в течение 10—15 мин, но привлекательное для него дело может длиться достаточно долго. Память детей непосредственна, произвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остаётся в их памяти без всяких внутренних усилий (поправившиеся стихи и песенки, 2-3 новых слова, рассмешивших или огорчивших его). Мышление трёхлетнего ребёнка является наглядно-действенным: малыш решает задачу путём непосредственного действия с предметами (складывание матрёшки, пирамидки, мисочек, конструирование по образцу и т. п.). В 3 года воображение только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре. Малыш действует с одним предметом и при этом воображает на его месте другой: палочка вместо ложечки, камешек вместо мыла, стул — машина для путешествий и т. д.

В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности. Взрослый для ребенка — носитель определённой общественной функции. Желание ребёнка выполнять такую же функцию приводит к развитию игры. Дети овладевают игровыми действиями с игрушками и предметами- заместителями, приобретают первичные умения ролевого поведения. Игра ребёнка первой половины четвёртого года жизни — это скорее и фа рядом, чем вместе. В трах, возникающих по инициативе детей, отражаются умения, приобретённые в совместных со взрослым играх. Сюжеты игр простые, неразвёрнутые, содержащие одну-две роли.

Неумение объяснить свои действия партнёру по игре, договориться с ним, приводит к конфликтам, которые дети не в силах самостоятельно разрешить. Конфликты чаще всего возникают по поводу игрушек. Постепенно к 4 годам ребёнок начинает согласовывать свои действия, договариваться в процессе совместных игр, использовать речевые формы вежливого общения.

В 3—4 года ребёнок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности. Однако ему всё ещё нужны поддержка и внимание взрослого.

Главным средством общения со взрослыми и сверстниками является речь. Словарь младшего дошкольника состоит в основном из слов, обозначающих предметы обихода, игрушки, близких ему людей. Ребёнок овладевает грамматическим строем речи, начинает использовать сложные предложения. Девочки по многим показателям развития (артикуляция, словарный запас, беглость речи, понимание прочитанного, запоминание увиденного и услышанного) превосходят мальчиков.

В 3—4 года в ситуации взаимодействия с взрослым продолжает формироваться интерес к книге и литературным персонажам. Круг чтения ребёнка пополняется новыми произведениями, но уже известные тексты по-прежнему вызывают интерес.

Интерес к продуктивной деятельности неустойчив. Замысел управляется изображением и меняется по ходу работы, происходит овладение изображением формы предметов. Работы чаще всего схематичны, поэтому трудно догадаться, что изобразил ребёнок. Конструирование носит процессуальный характер. Ребёнок может конструировать по образцу лишь элементарные предметные конструкции из двух-трёх частей.

Музыкально-художественная деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер. Восприятие музыкальных образов происходит при организации практической деятельности (проиграть сюжет, рассмотреть иллюстрацию и др.). Совершенствуется звуко различение, слух: ребёнок дифференцирует звуковые свойства предметов, осваивает звуковые эталоны (громко — тихо, высоко — низко и пр.). Начинает проявлять интерес и избирательность по отношению к различным видам музыкально-художественной деятельности (пению, слушанию, музыкально- ритмическим движениям).

Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

Дети 4-5 лет всё ещё не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них

уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо и не надо себя вести. Как правило, к пяти годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам, и как — мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своём собственном. Таким образом, поведение ребёнка 4—5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3—4 года, хотя в некоторых ситуациях ему всё ещё требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил.

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приёма пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие эти процессы: мыло, полотенце, носовой платок, салфетку, столовые приборы. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

К 4—5 годам ребёнок способен элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Дети имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют её по ряду признаков («Я мальчик, я ношу брючки, а не платица, у меня короткая причёска»). К пяти годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространённых мужских и женских профессий, о видах отдыха, специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах.

К четырем годам основные трудности в поведении и общении ребёнка с окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое, и любознательный ребенок активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удастся детям в игре. Дети 4—5 лет продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствует реальной действительности: ребёнок сначала режет хлеб и только потом ставит его на стол перед куклами (в раннем и в самом начале дошкольного возраста последовательность действий не имела для игры такого значения). В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений. В 4—5 лет сверстники становятся для ребенка более привлекательными и предпочитаемыми партнёрами по игре, чем взрослый.

В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов. К пяти годам дети, как правило, уже хорошо владеют представлениями об основных цветах, геометрических формах и отношениях величин. Ребёнок уже может произвольно наблюдать, рассматривать и искать предметы в окружающем его пространстве. Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях ребёнку необходимо отчётливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. Внимание становится всё более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребёнок пошёл за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки). В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребёнка. В 5 лет он может запомнить уже 5—6 предметов (из 10—15), изображённых на предъявляемых ему картинках.

В возрасте 4—5 лет преобладает репродуктивное воображение, воссоздающее образы, которые описываются в стихах, рассказах взрослого, встречаются в мультфильмах и т.д. Элементы продуктивного воображения начинают складываться в игре, рисовании,

конструировании.

В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребенка в общении со взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать со взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения), наряду с этим активно стремятся к интеллектуальному общению, что проявляется в многочисленных вопросах (почему? зачем? для чего?), стремлении получить от взрослого новую информацию познавательного характера.

Возможность устанавливать причинно-следственные связи отражается в детских ответах в форме сложноподчиненных предложений. У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребёнок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью. Общение со сверстниками по-прежнему тесно переплетено с другими видами детской деятельности (игрой, трудом, продуктивной деятельностью), однако уже отмечаются и ситуации чистого общения.

Для поддержания сотрудничества, установления отношений в словаре детей появляются слова и выражения, отражающие нравственные представления: слова участия, сочувствия, сострадания. Стремясь привлечь внимание сверстника и удержать его в процессе речевого общения, ребёнок учится использовать средства интонационной речевой выразительности: регулировать силу голоса, интонацию, ритм, темп речи в зависимости от ситуации общения. В процессе общения со взрослыми дети используют правила речевого этикета: слова приветствия, прощания, благодарности, вежливой просьбы, утешения, сопереживания и сочувствия. Речь становится более связной и последовательной.

С нарастанием осознанности и произвольности поведения, постепенным усилением роли речи (взрослого и самого ребёнка) в управлении поведением ребенка становится возможным решение более сложных задач в области безопасности. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребёнка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

В художественной и продуктивной деятельности дети эмоционально откликаются на произведения музыкального и изобразительного искусства, художественную литературу, в которых с помощью образных средств переданы различные эмоциональные состояния людей, животных, сказочных персонажей. Дошкольники начинают более целостно воспринимать сюжеты и понимать образы.

Важным показателем развития ребёнка-дошкольника является изобразительная деятельность. К четырем годам круг изображаемых детьми предметов довольно широк. В рисунках появляются детали. Замысел детского рисунка может меняться по ходу изображения. Дети владеют простейшими техническими умениями и навыками. Конструирование начинает носить характер продуктивной деятельности: дети замысливают будущую конструкцию и осуществляют поиск способов её исполнения.

Старший дошкольный возраст (5-6 лет).

Ребёнок 5—6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения — формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Как они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т.п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребёнка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребёнок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем («Я хочу быть таким, как Человек-Наук», «Я буду, как принцесса» и т.д.)

д.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них.

Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребёнка в игре.

В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения).

Существенные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет...?»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникает ещё по ходу самой игры. Усложняется игровое пространство (например, в игре «Театр» выделяются сцена и гримёрная). Игровые действия становятся разнообразными.

Вне игры общение детей становится менее ситуативным. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т. д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка.

К пяти годам дети обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Ребёнок этого возраста уже хорошо знает основные цвета и имеет представления об оттенках (например, может показать два оттенка одного цвета: светло-красный и тёмно-красный). Дети шестого года жизни могут рассказать, чем отличаются геометрические фигуры друг от друга. Для них не составит труда сопоставить между собой по величине большое количество предметов: например, расставить по порядку семь—десять тарелок разной величины и разложить к ним соответствующее количество ложек разного размера. Возрастает способность ребёнка ориентироваться в пространстве.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 мин вместе со взрослым. Ребёнок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задаётся взрослым. Объём памяти изменяется не существенно, улучшается её устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приёмы и средства.

В 5—6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений. Возраст 5—6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвзято сё. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребёнок чётко начинает различать действительное и вымышленное.

Действия воображения — создание и воплощение замысла — начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождается сё замысел и сюжет. Постепенно дети приобретают способность действовать по предварительному замыслу в конструировании и рисовании.

На шестом году жизни ребёнка происходят важные изменения в развитии речи. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова. Словарь детей также активно пополняется существительными, обозначающими названия профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам, спортивный клуб и т. д.); глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий, прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение людей к профессиональной

деятельности. Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, осваивая правила речевого этикета, пользоваться прямой и косвенной речью; в описательном и повествовательном монологах способны передать состояние героя, его настроение, отношение к событию, используя эпитеты и сравнения.

Круг чтения ребёнка 5—6 лет пополняется произведениями разнообразной тематики, в том числе связанной с проблемами семьи, взаимоотношений со взрослыми, сверстниками, с историей страны. Он способен удерживать в памяти большой объём информации, ему доступно чтение с продолжением.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5—6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребёнок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребёнку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдалённые последствия собственных действий и поступков и действий и поступков других людей.

В старшем дошкольном возрасте освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро, осознанно. Становится возможным освоение детьми разных видов ручного труда.

В процессе восприятия художественных произведений, произведений музыкального и изобразительного искусства дети способны осуществлять выбор того (произведений, персонажей, образов), что им больше нравится, обосновывая его с помощью элементов эстетической оценки. Они эмоционально откликаются на те произведения искусства, в которых переданы понятные им чувства и отношения, различные эмоциональные состояния людей, животных, борьба добра со злом. Совершенствуется качество музыкальной деятельности. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными (образ, средства выразительности продумываются и сознательно подбираются детьми). В продуктивной деятельности дети также могут изобразить задуманное (замысел ведёт за собой изображение).

Ребенок на пороге школы (6-7 лет)

Обладает устойчивыми социально-нравственными чувствами и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения.

Мотивационная сфера дошкольников 6—7 лет расширяется за счёт развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребёнка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребёнок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщённые эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения — ребёнок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учётом интересов и потребностей других людей.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребёнка со взрослым. Дошкольник внимательно слушает рассказы родителей о том, что у них произошло на работе, живо интересуется тем, как они познакомились, при встрече с незнакомыми людьми часто спрашивает, где они живут, есть ли у них дети, кем они работают и т. и. Большую значимость для детей 6—7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения

становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения — в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения.

К семи годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определённых способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей.

К 6—7 годам ребёнок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья.

В играх дети 6—7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события — рождение ребёнка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной к исполнению другой. Они могут вступать во взаимодействие с несколькими партнёрами по игре, исполняя как главную, так и подчинённую роль.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

В возрасте 6—7 лет происходит расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов. Ребёнок уже целенаправленно, последовательно обследует внешние особенности предметов. При этом он ориентируется не на единичные признаки, а на весь комплекс (цвет, форма, величина и др.). К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость произвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребёнка зависит от её привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво. В 6—7 лет у детей увеличивается объём памяти, что позволяет им произвольно запоминать достаточно большой объём информации. Девочек отличает больший объём и устойчивость памяти.

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов. Несмотря на то, что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения чётче прослеживаются объективные закономерности действительности. Так, например, даже в самых фантастических рассказах дети стараются установить причинно-следственные связи, в самых фантастических рисунках — передать перспективу. При придумывании сюжета игры, темы рисунка, историй и т. п. дети 6—7 лет не только удерживают первоначальный замысел, но могут обдумывать его до начала деятельности.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления (например, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребёнок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений. Возможность успешно совершать действия сериации и классификации во многом связана с тем, что на седьмом году жизни в процесс мышления всё более активно включается речь. Использование ребёнком (вслед за взрослым) слова для обозначения существенных признаков предметов и явлений приводит к появлению первых понятий.

Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). Дети не только правильно произносят, но и хорошо различают фонемы (звуки) и слова. Овладение морфологической

системой языка позволяет им успешно образовывать достаточно сложные грамматические формы существительных, прилагательных, глаголов. В своей речи старший дошкольник всё чаще использует сложные предложения (с сочинительными и подчинительными связями). В 6—7 лет увеличивается словарный запас. В процессе диалога ребёнок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задаёт вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других. Активно развивается и другая форма речи — монологическая. Дети могут последовательно и связно пересказывать или рассказывать. Важнейшим итогом развития речи на протяжении всего дошкольного детства является то, что к концу этого периода речь становится подлинным средством как общения, так и познавательной деятельности, а также планирования и регуляции поведения.

К концу дошкольного детства ребёнок формируется как будущий самостоятельный читатель. Тяга к книге, её содержательной, эстетической и формальной сторонам — важнейший итог развития дошкольника-читателя.

Музыкально-художественная деятельность характеризуется большой самостоятельностью. Развитие познавательных интересов приводит к стремлению получить знания о видах и жанрах искусства (история создания музыкальных шедевров, жизнь и творчество композиторов и исполнителей).

Дошкольники начинают проявлять интерес к посещению театров, понимать ценность произведений музыкального искусства.

В продуктивной деятельности дети знают, что хотят изобразить, и могут целенаправленно следовать к своей цели, преодолевая препятствия и не отказываясь от своего замысла, который теперь становится опережающим. Они способны изображать всё, что вызывает у них интерес. Созданные изображения становятся похожи на реальный предмет, узнаваемы и включают множество деталей. Совершенствуется и усложняется техника рисования, лепки, аппликации.

Дети способны конструировать по схеме, фотографиям, заданным условиям, собственному замыслу постройки из разнообразного строительного материала, дополняя их архитектурными деталями; делать игрушки путём складывания бумаги в разных направлениях; создавать фигурки людей, животных, героев литературных произведений из природного материала. Наиболее важным достижением детей в данной образовательной области является овладение композицией.

1.5 Планируемые результаты освоения Программы

К четырем годам	К пяти годам	К шести годам	На этапе завершения
Ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм; ребёнок проявляет элементы самостоятельности в	Ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности; ребёнок демонстрирует координацию,	Ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха; ребёнок проявляет	У ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества; ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими; ребёнок соблюдает элементарные правила здорового

<p>двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку; ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.</p>	<p>быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность.</p>	<p>осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений; ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру; ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов.</p>	<p>образа жизни и личной гигиены; ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности; ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности; ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта.</p>
---	---	---	--

II.

Содержательный раздел Программы

2.1. Образовательная область «Физическое развитие»

<i>Задачи образовательной деятельности</i>	<i>Содержание образовательной деятельности</i>
3 – 4 лет	
обогащать двигательный опыт	Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях,

<p>детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре; развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал; формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность; укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности; закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.</p>	<p>передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.</p> <p>Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.</p> <p>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).</p> <p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4 - 5 - 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3 - 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;</p> <p>ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, "змейкой", с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;</p> <p>бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50 - 60 сек; быстрый бег 10 - 15 м; медленный бег 120 - 150 м;</p> <p>прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 - 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 - 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 - 6</p>
---	---

параллельных линий (расстояние 15 - 20 см); спрыгивание (высота 10 - 15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2 - 5 см);

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

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

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

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

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

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

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

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и

	<p>климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.</p> <p>Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p> <p>4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).</p> <p>5) Активный отдых.</p> <p>Физкультурные досуги: досуг проводится 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.</p> <p>Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка МБДОУ (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.</p>
4 – 5 лет	
<p>обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; воспитывать волевые</p>	<p>Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p> <p>Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p> <p>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения). Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не</p>

<p>качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта; укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности</p>	<p>менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3 - 4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м; ползание, лазанье: ползание на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком; ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной); бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегание 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5 - 6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием; прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой; упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны. Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность. Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики;</p>
---	---

повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

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

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

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

Ритмическая гимнастика:

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

Строевые упражнения:

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

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

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в

	<p>зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.</p> <p>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.</p> <p>4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.</p> <p>5) Активный отдых.</p> <p>Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1 - 1,5 часов.</p> <p>Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20 - 25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.</p>
5 – 6 лет	
<p>обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику</p>	<p>Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.</p> <p>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p>Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по</p>

<p>ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде; воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха; продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов; укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания; расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха; воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью</p>	<p>гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5 - 6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину; ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом; ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; ходьба "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты; бег: бег в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5 - 2 мин; медленный бег 250 - 300 м; быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой; прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10 - 15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега; прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку; упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание</p>
--	--

<p>окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.</p>	<p>после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; "ласточка".</p> <p>Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.</p> <p>Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.</p> <p>Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>Ритмическая гимнастика:</p> <p>музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.</p> <p>Строевые упражнения:</p> <p>педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в</p>
--	---

колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

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

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5 - 6 м) и полукона (2 - 3 м); знание 3 - 4 фигур.

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

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

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

4) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

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

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

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).

Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и

	<p>спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).</p> <p>б) Активный отдых.</p> <p>Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.</p> <p>Досуг организуется 1 - 2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p>
6 – 7 лет	
<p>обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические</p>	<p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p> <p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и</p>

<p>упражнения, осваивать туристские навыки; развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде; воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме,</p>	<p>выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений. Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.</p> <p>Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p> <p>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</p> <p>Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;</p> <p>ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;</p> <p>бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2 - 3 минут; быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;</p>
--	--

<p>как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий; воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.</p>	<p>прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.</p> <p>упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".</p> <p>Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.</p> <p>Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным</p>
--	---

мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

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

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

3) Спортивные игры: педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в

зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

б) Активный отдых.

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

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

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

Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает:

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

формирование у ребенка возрастсообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм,

	закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам; воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств; приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития; формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.
--	---

2.2 Взаимодействие инструктора по ФК со специалистами МБДОУ

Взаимодействие педагогов в процессе физкультурно-оздоровительной работы

Обеспечить воспитание физически здорового и развитого ребенка можно только при условии тесного взаимодействия всего педагогического коллектива МБДОУ, медицинской сестры и родителей (законных представителей).

Комплекс диагностических мероприятий в МБДОУ осуществляется целым коллективом специалистов (воспитателями, медицинской сестрой, узкими специалистами):

- медицинская сестра (оценка физического развития и здоровья);
- инструктор по физической культуре и воспитатели (оценка уровня двигательной активности и физической подготовленности);
- педагог-психолог (выявление отклонений в становлении отдельных сторон личности дошкольников: эмоциональное состояние, познавательные процессы);
- музыкальный руководитель (оценка музыкально-ритмического развития детей).

Взаимодействие с медицинской сестрой

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинской сестры.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- Физическое состояние детей, посещающих детский сад. Так, в начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются листы здоровья, физического и двигательного развития детей. Получается дополнительная информация о детях от психолога и родителей (законных представителей) через анкетирование, индивидуальные беседы.
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Совместно с медицинской сестрой разработаны рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделены дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Поэтому, кроме индивидуальной работы с такими детьми, в занятия включены упражнения на профилактику осанки и плоскостопия, дыхательные игры и упражнения. Ведётся совместный контроль над организацией щадящего режима занятий или мед.отвода для детей, перенесших заболевания.
- Способствовать предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности, т.е. рациональному чередованию нагрузки, соблюдению режима дня и двигательного режима.
- Осуществлять 2 раза в год медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями. Качественный и количественный контроль эффективности занятия проводит медицинская сестра, а анализирует методист и инструктор по физическому воспитанию.
- Проводя работу по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ, привлекается медицинская сестра к проведению интегрированных занятий по валеологии, развлечений, консультаций для педагогов и родителей.

Взаимодействие с воспитателями

За успешное выполнение всех задач образовательной программы отвечает воспитатель, а инструктор по физической культуре должен оказывать помощь воспитателю по различным вопросам физического развития детей.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор. Но воспитатель, зная методику проведения физкультурных занятий, следит за качеством выполнения общеразвивающих

упражнений и основных видов движений, помогает в регулировании физической нагрузки на каждого ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Воспитатель является связующим звеном между инструктором и родителями (законными представителями) проводит с ними беседы, дает консультации, предлагает разнообразные домашние задания, индивидуально для каждого ребенка. Вместе с воспитателями инструктор привлекает родителей к совместным мероприятиям – праздникам и развлечениям. Успеха в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться только при единстве системы физического воспитания в детском саду и семьи, что требует тесного взаимодействия педагогов и родителей. **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Очень важно, чтобы музыка на занятии не звучала только ради того, чтобы прозвучать, она должна естественно вплестись в занятие, в каждое движение. На утренней гимнастике, занятии или развлечении необходимо музыкальное сопровождение, которое инструктор вместе с музыкальным руководителем подбирает музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп. Общеразвивающие упражнения имеют свою структуру, поэтому для них нужно подбирать произведения определенного строения. И самое главное сначала попробовать самому инструктору выполнить эти упражнения под музыку. При необходимости можно подбирать музыку и к ОВД, но следует помнить, что выполнение трудных движений (лазание, равновесие) требует от ребенка больших усилий, внимания, координации. Музыка в данном случае не желательна и является отвлекающим фактором.

Чаще всего используем музыку, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а также в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство. В этой части используются звуки природы и звучание лирических произведений.

Совместно с музыкальным руководителем нужно проводить музыкально-спортивные праздники и развлечения.

Модель взаимодействия инструктора по физической культуре

- **С заведующим, заместителем заведующего** по воспитательной и методической работе – создает условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- **С медицинской сестрой** – участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- **С воспитателем** – способствует обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- **С музыкальным руководителем** – участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- **С младшим воспитателем** – способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

2.3 Взаимодействие инструктора по ФК с родителями воспитанников

Основой педагогической модели взаимодействия МБДОУ и семьи по формированию основ здорового образа жизни является воспитание не только физически крепкого ребёнка, но и цельной личности с устойчивой нервной системой, готовой к успешной бытовой, трудовой и

социальной адаптации к реальным условиям жизни, к интеграции в обществе.

Для этого необходимо решить следующие задачи:

- создать развивающую среду - пространство самореализации;
- помочь ребёнку накопить необходимый опыт и знания для успешного выполнения главных задач воспитательно-оздоровительной работы по укреплению его физического и психического здоровья;
- сформировать через активную деятельность здоровый организм ребенка его динамическое и устойчивое состояние к экстремальным ситуациям;
- стимулировать дошкольника включиться в процесс физического развития и двигательной активности, побуждать его к самопознанию и одновременно создавать условия для внутренней активности личности;
- направлять совместную работу всего педагогического коллектива и родителей на развитие и закаливание организма ребенка;
- формировать навыки саморегуляции поведения дошкольника, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья.

III.

Организационный раздел Программы

3.1. Методическое обеспечение программы, средства обучения и воспитания

1. «Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа» Л.И. Пензулаева, издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2010;
2. «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа» Л.И. Пензулаева, издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2010;
3. «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа» Л.И. Пензулаева, издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2010;
4. «Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада» Л.И. Пензулаева, издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2011;
5. «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет)» Л.И. Пензулаева, Москва гуманитарный издательский центр ВЛАДОС 2004.

3.2. Циклограмма непосредственно-образовательной деятельности инструктора по ФК

День недели	№	Название непрерывной образовательной деятельности	Время	Продолжительность
Понедельник	1	«Семицветики» (2-я младшая группа)	09.00 - 09.15	(15 минут)
	2	«Кораблик» (средняя группа)	09.30 - 09.50	(20 минут)
	3	«Капельки» (2-я старшая группа)	10.10 – 10.35	(25 минут)
	4	«Малинка» (1-я старшая группа)	10.50 – 11.10	(20 минут)
	5	«Радуга» (подготовительная группа)-	11.20 -11.50	(30 минут)
Вторник	Работа по утвержденной циклограмме			
Среда	1	«Семицветики» (2-я младшая группа)	09.00 - 09.15	(15 минут)
	2	«Кораблик» (средняя группа)	09.30 - 09.50	(20 минут)
	3	«Капельки» (2-я старшая группа)	10.10 – 10.35	(25 минут)
	4	«Малинка» (1-я старшая группа)	10.50 – 11.10	(20 минут)
	5	«Радуга» (подготовительная группа)-	11.20 -11.50	(30 минут)
Четверг	Работа по утвержденной циклограмме			
Пятница	Разработка методических материалов, работа с педагогами МБДОУ д/с № 65 «Буратино»			

РАСПИСАНИЕ ЗАРЯДОК

№ п/п	Возрастная группа	Место проведения	Время проведения	Длительность	Ответственный за проведение утренней гимнастики
1	«Сказка» (первая младшая группа)	Групповая комната	08.00 - 08.04	4 минуты	Воспитатель
2	«Семицветики» (вторая младшая группа)	Музыкальный зал	08.00 - 08.05	5 минут	Воспитатель
3	«Кораблик» (средняя группа)	Музыкальный зал	08.06 - 08.12	6 минут	Воспитатель
4	«Малинка» (1-я старшая группа)	Музыкальный зал	08.13 - 08.21	8 минут	Воспитатель
5	«Капельки» (2-я старшая группа)	Музыкальный зал	08.22 - 08.30	8 минут	Воспитатель
6	«Радуга» (подготовительная группа)	Музыкальный зал	08.33 - 08.43	10 минут	Воспитатель

3.3 Комплексно-тематическое планирование

Комплексно-тематическое планирование общеразвивающих упражнений, используемых в утренней гимнастике

Утренняя гимнастика – является одним из важнейших компонентов двигательного режима, её организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Традиционный комплекс утренней гимнастики:

- Непродолжительная ходьба разного вида, постепенно переходящая в бег.
- Непрерывный бег в умеренном темпе (1,5 – 3 мин.).
- Разные построения.
- Упражнения общеразвивающего воздействия.
- Бег (30 сек.)
- Пскоки на месте.
- Непродолжительная ходьба с дыхательными упражнениями.

Утренняя гимнастика игрового характера:

В неё могут быть включены 2-3 подвижные игры разной степени интенсивности: «Парный бег», «Удочка», «Сделай фигуру».

- Ходьба друг за другом, лёгкий бег 1,5-2 минуты, построение в колонны.
- Упражнения общеразвивающего воздействия («Цапля машет крыльями» и т.д.)

Утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий:

Позволяет предлагать детям упражнения с постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа движений, чередовать физкультурные пособия.

Утренняя гимнастика с использованием простейших тренажёров (детский эспандер, диск здоровья, дорожка колибри, гимнастический ролик):

Утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек:

Проводится обязательно на воздухе, во время приёма детей небольшими подгруппами по 5-7 чел.

- 3-4 упражнения общеразвивающих.
- пробежка (100-200-300 м.) в чередовании с ходьбой.

Двигательная разминка – проводится во время перерыва между занятиями. Она позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы (10-12 мин.). «Кольцеброс», «Серсо», «Закати в лунку шарик», «Бой петухов».

Физкультминутка – применяется с целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточения внимания и поддержания умственной работоспособности детей. (3-5 мин. воспитатель на занятиях).

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке – это один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут достаточно полно реализовать свои двигательные потребности. (10-12 мин., 3-5 раз).

Оздоровительный бег на воздухе – в среднем темпе является важнейшим средством воспитания общей выносливости дошкольников.

Прогулки, походы в лес – представляют собой один из важнейших организованных видов двигательной деятельности, в ходе которой решаются не только оздоровительные задачи, совершенствуются двигательные навыки и физические качества детей, повышается их ДА, укрепляется здоровье, но и воспитывается любовь и эстетическое отношение к природе.

Гимнастика после дневного сна – помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а так же способствует профилактике нарушений осанки и стопы. (7-15 мин.).

(от трёх до четырёх лет)

Сентябрь	- упражнения без предметов; - упражнения без предметов.
Октябрь	- упражнения с погремушками; - упражнения с мячом большого диаметра.
Ноябрь	- упражнения на стульях; - упражнения с обручем.
Декабрь	- упражнения с кольцом (кольцеброс); - упражнения с мячом большого диаметра.
Январь	- упражнения с обручем; - упражнения с мячом.
Февраль	- упражнения с погремушками; - упражнения с обручем.
Март	- упражнения с кубиками; - упражнения без предметов.
Апрель	- упражнения с кольцом (кольцеброс); - упражнения с флажками.
Май	- упражнения на гимнастической скамейке с кубиками; - упражнения без предметов.
Июнь	- упражнения с платочком; - упражнения с обручем.
Июль	- упражнения без предметов; - упражнения с кубиками.
Август	- упражнения с обручем; - упражнения с мячом.

(от четырёх до пяти лет)

Сентябрь	- упражнения без предметов; - упражнения с обручем.
Октябрь	- упражнения с кубиками; - упражнения с косичкой.
Ноябрь	- упражнения с гимнастической палкой; - упражнения с кубиком.
Декабрь	- упражнения с платочком; - упражнения с малым мячом.
Январь	- упражнения с мячом большого диаметра; - упражнения с кеглей.
Февраль	- упражнения с мячом большого диаметра; - упражнения на стульях.
Март	- упражнения с обручем; - упражнения с кубиками.
Апрель	- упражнения с флажками; - упражнения с кеглей.
Май	- упражнения без предметов; - упражнения с кубиками.
Июнь	- упражнения без предметов; - упражнения с кубиком.
Июль	- упражнения с флажками; - упражнения с мячом большого диаметра.
Август	- упражнения с косичкой; - упражнения с кубиком.

**Старшая группа
(от пяти до шести лет)**

Сентябрь	- упражнения без предметов; - упражнения с малым мячом.
Октябрь	- упражнения без предметов; - упражнения с обручем.
Ноябрь	- упражнения с флажками; - упражнения с гимнастической палкой.
Декабрь	- упражнения с кубиком; - упражнения без предметов.
Январь	- упражнения с гимнастической палкой; - упражнения с мячом.
Февраль	- упражнения с обручем; - упражнения без предметов.
Март	- упражнения без предметов; - упражнения с обручем.
Апрель	- упражнения без предметов; - упражнения с гимнастической палкой.
Май	- упражнения с малым мячом; - упражнения без предметов.
Июнь	- упражнения с кеглями; - упражнения без предметов.
Июль	- упражнения с мячом большого диаметра; - упражнения со скакалкой.
Август	- упражнения с обручем; - упражнения с малым мячом.

**Подготовительная к школе группа
(от шести до семи лет)**

Сентябрь	- упражнения без предметов; - упражнения с малым мячом.
Октябрь	- упражнения без предметов; - упражнения с гимнастической палкой.
Ноябрь	- упражнения с флажками; - упражнения на гимнастической скамейке.
Декабрь	- упражнения без предметов; - упражнения в парах.
Январь	- упражнения без предметов; - упражнения с кубиком.
Февраль	- упражнения с верёвкой; - упражнения в парах.
Март	- упражнения с короткой скакалкой; - упражнения с обручем.
Апрель	- упражнения с малым мячом - упражнения с гимнастической палкой.
Май	- упражнения с мячом большого диаметра; - упражнения с обручем.
Июнь	- упражнения с короткой скакалкой; - упражнения с малым мячом
Июль	- упражнения с гимнастической палкой. - упражнения с обручем.
Август	- упражнения с гимнастической палкой. - упражнения без предметов;

Комплексно-тематическое планирование основных видов движений и подвижных игр

младшая группа
(от трёх до четырёх лет)

Сентябрь

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1. Ходить между двумя линиями	«Бегите ко мне» «Догоните меня»
2	1. Прыгать на двух ногах на месте	«Догоните меня» «Птички»
3	1. Прокатывать мяч и догонять его	«Кот и воробышки» «Пузырь» «Мой весёлый звонкий мяч» «Найди свой домик»
4	1. Ползать с опорой на ладони и колени	«Быстро в домик»

Октябрь

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1. Ходить по доске, лежащей на полу 2. Прыгать на двух ногах через шнур	«Догони мяч» «Бегите ко мне» «Мой весёлый звонкий мяч» «Поймай комара»
2	1. Прыгать на двух ногах из обруча в обруч 2. Прокатывать мяч друг другу	«Ловкий шофёр» «Поезд» «Кот и воробышки» «Найди свой домик»
3	1. Прокатывать мяч в прямом направлении 2. Ползать между предметами на четвереньках с опорой на ладони и колени «змейкой»	«Зайка серый умывается» «Поезд» «Найдём игрушку»
4	1. Ползать под шнур с опорой на ладони и колени 2. Ходить и бегать между предметами	«Кот и воробышки» «Поймай комара» «Догони мяч» «По мостику» «Наседка и цыплята»

Ноябрь

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1. Ходить по доске, лежащей на полу 2. Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд	«Ловкий шофёр» «Мыши в кладовой» «Поезд» «По ровненькой дорожке»
2	1. Прыгать на двух ногах из обруча в обруч 2. Прокатывать мяч друг другу обеими руками	«Мыши в кладовой» «Наседка и цыплята»

		«Догони мяч»
3	1. Прокатывать мяч между предметами 2. Ползать между предметами на четвереньках с опорой на ладони и колени «змейкой»	«Поймай комара» «По ровненькой дорожке» «Кот и мыши» «Найди свой домик»
4	1. Ползать по доске, лежащей на полу, с опорой на ладони и колени 2. Ходить по доске, лежащей на полу, руки в стороны, на середине доски присесть	«Поймай комара» «Пузырь» «Зайка серый умывается»

Декабрь

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1. Ходить между предметами, руки свободно балансируют 2. Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд	«Коршун и птенчики» «Найди свой домик» «Беги ко мне»
2	1. Прыгать со скамейки 2. Прокатывать мяч друг другу, стойка на коленях	«Найди свой домик» «Наседка и цыплята» «Пузырь» «Воробышки и кот»
3	1. Прокатывать мяч между предметами 2. Ползать под дуги	«Лягушки»
4	1. Ползать по доске с опорой на ладони и колени 2. Ходить по доске боком приставным шагом руки на поясе	«Птица и птенчики» «По ровненькой дорожке» «Лягушки»

Январь

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1. Ходить по доске свободно балансируя руками 2. Прыгать на двух ногах из обруча в обруч	«Коршун и цыплята»
2	1. Прыгать на двух ногах между предметами 2. Прокатывать мяч между предметами	«Птица и птенчики» «Наседка и цыплята» «Лохматый пёс» «Найди свой домик»
3	1. Прокатывать мяч друг другу, и. п. сидя – ноги врозь 2. Ползать на четвереньках с опорой на ладони и стопы	«Найди свой цвет» «Воробышки и кот» «Пузырь»
4	1. Ползать под дуги 2. Ходить по доске свободно балансируя руками	«Лохматый пёс» «Лягушки» «Поймай снежинку» «Догони мяч» «Добеги до кегли»

Февраль

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1. Перешагивать попеременно правой и левой ногой через шнуры 2. Прыгать из обруча в обруч	«Найди свой цвет» «Мышки» «Поезд»
2	1. Прыгать с гимнастической скамейки 2. Прокатывать мяч между предметами	«Воробышки гнёздышках» «Наседка и цыплята» «Лохматый пёс» «Найди свой цвет»

3	1.Бросать мяч через шнур двумя руками 2.Подлезать под шнур	«Воробышки и кот» «По ровненькой дорожке» «Лягушки» «Поймай снежинку» «Поезд»
4	1.Лазать под дугу 2.Ходить по доске, положенной на пол	«Лягушки» «Воробышки и кот» «Поезд»

Март

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1.Ходить по доске приставным шагом 2.Прыгать между предметами «змейкой», продвигаясь вперёд на двух ногах	«Кролики» «Наседка и цыплята» «Поймай комара» «Найди свой цвет»
2	1.Прыгать «Через канавку» (ширина «канавки» - 15 см) 2.Прокатывать мячи друг другу	«Найди свой цвет» «Найди свой домик» «Зайка серый умывается» «Лягушки»
3	1.Бросать мяч у носков ног и ловить его двумя руками 2.Ползать на повышенной опоре с опорой на ладони и колени	«Зайка серый умывается» «Кролики» «Лягушки» «Лохматый пёс»
4	1.Ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени 2.Ходить по гимнастической скамейке (высота – 25 см), свободно балансируя руками	«Автомобили» «По ровненькой дорожке» «Поезд» «Птица, птенчики»

Апрель

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1.Ходить боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота – 25 см), руки на поясе 2.Прыгать «Через канавку» (ширина канавки – 30 см)	«Тишина» «Поймай комара» «Кролики» «Найди свой цвет»
2	1.Прыгать из кружка в кружок 2.Прокатывать мячи друг другу	«По ровненькой дорожке» «Поезд» «Воробышки и кот» «Лягушки»
3	1.Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками 2. Ползать по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и ступни	«Мы топаем ногами» «Кролики и сторож» «Найди свой цвет»
4	1.Ползать на ладонях и коленях между предметами 2.Ходить по гимнастической скамейке свободно балансируя руками	«Огуречик, огуречик» «Сбей кеглю» «Воробышки и кот» «Наседка и цыплята»

Май

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1.Ходить по гимнастической скамейке (высота – 30 см) руки на поясе 2.Прыгать на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 30 – 40 см)	«Мыши в кладовой» Игры по выбору детей

2	1. Прыгать с гимнастической скамейки 2. Прокатывать мяч друг другу (сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках)	«Воробышки и кот» Игры по выбору детей
3	1. Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками 2. Ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Огуречик, огуречик» Игры по выбору детей
4	1. Лазать на наклонную лесенку 2. Ходить по доске, положенной на пол руки на поясе	«Коршун и наседка» Игры по выбору детей

Июнь

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1. Ходить по доске положенной на пол, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой 2. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд	«Найди свой цвет»
2	1. Прыгать через шнур 2. Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками	«По ровненькой дорожке»
3	1. Прокатывать мяч друг другу. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках 2. Ползать на четвереньках с опорой на ладони и ступни	«Лягушки»
4	1. Лазать под шнур, не касаясь руками пола 2. Ходить по доске положенной на пол, перешагивая через предметы	«Лягушки – попрыгушки»

Июль

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1. Ходить по доске положенной на пол, перешагивая через предметы 2. Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд «змейкой» между предметами	«Кошка и мышки»
2	1. Прыгать через «ручеек» 2. Бросать мяч из-за головы	«Кролики и сторож»
3	1. Бросать мешочки с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой 2. Ползать «змейкой» между предметами с опорой на ладони и колени	«Найди свой цвет»
4	1. Подлезать под шнур, стараясь не задеть его 2. Ходить, с перешагиванием через предметы, поднимая высоко колени	«Поймай комара»

Август

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1. Ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Прыгать из обруча в обруч	«Наседка и цыплята»
2	1. Прыгать на двух ногах из «канавки в канавку» 2. Бросать мяч между ног и ловить его двумя руками после отскока от пола.	«Птички в гнёздышках»
3	1. Катать мячи «змейкой» между предметами, с продвижением вперёд 2. Ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени	«Лягушки»

4	1. Бегать врассыпную по площадке, по сигналу остановиться 2. Прокатывать мяч друг другу. И. п. – сидя, ноги врозь	«Найди свой цвет»
----------	--	-------------------

**Средняя группа
(от четырёх до пяти лет)**

Сентябрь

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1. Ходить и бегать между двумя линиями 2. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево 3. Ходить между двумя линиями 4. Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд	«Найди себе пару» «Найди свой цвет» «Воробышки и кот» «По ровненькой дорожке»
2	1. Подпрыгивать на месте на двух ногах 2. Прокатывать мяч друг другу (стойка на коленях, сидя на пятках) 3. Ползать на четвереньках по прямой	«Самолёты» «Найди себе пару» «Огуречик, огуречик...»
3	1. Прокатывать мяч друг другу (стойка на коленях) 2. Лазать под шнур 3. Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками 4. Прыгать на двух ногах между предметами	«Огуречик, огуречик...» «У медведя во бору» «Пробеги тихо» «Воробышки и кот»
4	1. Лазать под шнур 2. Ходить на носках по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через предметы (руки на поясе) 3. Лазать под дуги с опорой на ладони и колени 4. Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд	«У медведя во бору» «Автомобили» «Найди себе пару» «Огуречик, огуречик...»

Октябрь

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1. Ходить по гимнастической скамейке (руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать и идти дальше) 2. Прыгать на двух ногах продвигаясь вперёд 3. Ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе	«Кот и мыши» «Найди себе пару» «У медведя во бору» «Найди свой цвет»
2	1. Прокатывать мяч друг другу (стойка на коленях) 2. Прыгать из обруча в обруч на двух ногах 3. Прокатывать мяч между предметами	«Автомобили» «Трамвай» «Цветные автомобили» «Кот и мыши»
3	1. Прокатывать мяч в прямом направлении 2. Лазать под шнур 3. Прыгать на двух ногах через предметы (линии) 4. Подбрасывать мяч двумя руками вверх, и ловить его двумя руками	«У медведя во бору» «Огуречик, огуречик...» «Кот и мыши» «Автомобили»
4	1. Лазать под дугу 2. Ходить по доске, лежащей на полу, перешагивая через предметы 3. Прыгать на двух ногах между предметами 4. Лазать под шнур с мячом в руках 5. Прокатывать мяч по «дорожке»	«Кот и мыши» «Лошадки» «У медведя во бору» «Ловишки»

Ноябрь

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходить по гимнастической скамейке перешагивая через предметы 2. Прыгать на двух ногах продвигаясь вперёд между предметами 3. Ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны 4. Прыгать на двух ногах через предметы (линии) 5. Подбрасывать мяч двумя руками вверх, и ловить его двумя руками 	<p>«Салки» «Трамвай» «Кролики» «Огуречик, огуречик...»</p>
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыгать на двух ногах через предметы (линии) 2. Прокатывать мяч друг другу (стойка на коленях) 3. Прыгать на двух ногах продвигаясь вперёд между предметами 4. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу 	<p>«Самолёты» «Лошадки» «Лиса и куры» «Найди себе пару»</p>
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросать мяч о землю и ловить его двумя руками 2. Ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Бросать мяч о землю одной рукой и ловить его двумя руками 4. Ползать в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 5. Прыгать на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд 	<p>«Лиса и куры» «Лошадки» «Ловишки» «Найди себе пару»</p>
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков 2. Ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперёд, затем выпрямиться и пойти дальше 3. Ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 4. Прыгать на двух ногах продвигаясь вперёд 	<p>«Цветные автомобили» «У медведя во бору» «Лиса и куры» «Кот и мыши»</p>

Декабрь

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходить по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой 2. Прыгать через предметы; через шнуры на двух ногах 3. Прокатывать мяч между предметами 	<p>«Лиса и куры» «Кролики» «Самолёты» «Найди пару»</p>
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыгать с гимнастической скамейки 2. Прокатывать мяч между предметами 3. Бегать по дорожке 	<p>«У медведя во бору» «Зайцы и волк» «Птички и кошка»</p>
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу; двумя руками из-за головы 2. Ползать по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени 3. Ползать в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Ходить с перешагиванием через предметы 	<p>«Зайцы и волк» «Самолёты» «Найди пару»</p>

4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползать по гимнастической скамейке на животе хват рук с боков 2. Ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом руки за головой 3. Ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 4. Ходить по гимнастической скамейке руки в стороны 5. Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд 	<p>«Птички и кошка» «Лиса и куры» «Автомобили» «Найди и промолчи»</p>
----------	---	--

Январь

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходить по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе; носки на канате, пятки на полу, руки за головой 2. Прыгать на двух ногах продвигаясь вперёд; перепрыгивая через канат справа и слева 	<p>«Кролики» «Лошадки» «Найди свой цвет» «У медведя во бору»</p>
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыгать с гимнастической скамейки 2. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу 3. Отбивать мяч одной рукой несколько раз подряд и ловить его двумя руками 4. Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд – прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе 5. Ходить на носках между предметами 	<p>«Найди себе пару» «Кролики» «Зайцы и волк»</p>
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отбивать мяч о пол 2. Ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни 3. Прокатывать мяч друг другу 4. Ползать в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни 5. Прыгать на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперёд 	<p>«Лошадки» «Зайцы и волк» «У медведя во бору» «Цветные автомобили»</p>
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазать под шнур прямо и боком 2. Ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе; боком приставным шагом руки на поясе 3. Прыгать на двух ногах между предметами 	<p>«Автомобили» «Кот и мыши» «У медведя во бору» «Лошадки»</p>

Февраль

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходить по гимнастической скамейке 2. Прыгать через предметы; через шнур справа и слева продвигаясь вперёд 3. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу 	<p>«Котята и щенята» «Змейкой» между санками «Добрось до кегли»</p>
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыгать из обруча в обруч 2. Прокатывать мяч между предметами; друг другу – стойка на коленях 3. Прыгать на двух ногах через шнуры 4. Ходить на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой 	<p>«У медведя во бору» «Покружись» «Кто дальше бросит»</p>
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу 2. Ползать по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и ступни; ладони и колени 3. Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; между предметами 	<p>«Воробышки и автомобиль» «Кто дальше бросит снежок» «Найдём снегурочку»</p>

	4.Метать мешочки в вертикальную цель правой и левой рукой	
4	1. Ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 2.Ходить перешагивая через предметы руки на поясе 3.Ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни 4.Ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом 5.Прыгать на правой и левой ноге	«Перелёт птиц» «Точно в цель» «Туннель»

Март

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1.Ходить на носках между предметами (расстояние 0,5 м один от другого) 2.Прыгать через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд 3.Ходить и бегать по наклонной доске 4.Прыгать на двух ногах через короткую скакалку	«Перелёт птиц» «Самолёты» «Ловишки» «Котята и щенята»
2	1.Прыгать в длину с места 2.Перебрасывать мяч через шнур двумя руками из-за головы 3.Прокатывать мяч друг другу (сидя, ноги врозь)	«Бездомный заяц» «Воробышки и кот» «Зайка беленький» «Кролики»
3	1.Прокатывать мяч между предметами (расстояние 40 см один от другого) 2.Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков 3.Ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове 4.Ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине	«Самолёты» «Пробеги тихо» «Найди пару» «Лиса и куры»
4	1.Ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни 2.Ходить по доске, лежащей на полу, на носках, руки на поясе 3.Прыгать через шнуры на двух ногах 4.Лазать по гимнастической стенке и передвигаться по третьей рейке	«Охотник и зайцы» «Зайка беленький» «Самолёты» «Лошадки»

Апрель

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1.Ходить по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны 2.Прыгать на двух ногах через препятствия (высота 6 см, расстояние 40 см одно от другого) 3.Ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове 4.Прыгать на двух ногах через шнуры (расстояние 0,5 м один от другого) 5.Метать мешочки в горизонтальную цель правой и левой рукой	«Пробеги тихо» «У медведя во бору» Игры по желанию детей
	1.Прыгать в длину с места 2.Метать мешочки в горизонтальную цель	«Совушка» «Воробышки» и

2	3. Отбивать мяч одной рукой несколько раз подряд и ловить его двумя руками 4. Метание мячей в вертикальную цель	автомобиль» Игры по желанию детей
3	1. Метать мешочки на дальность 2. Ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд 4. Ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни	«Догони пару» «Совушка» Игры по желанию детей
4	1. Ходить по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе 2. Прыгать на двух ногах из обруча в обруч 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе 4. Прыгать на двух ногах между предметами (расстояние 40 см один от другого)	«Птички и кошка» «Догони пару» Игры по желанию детей

Май

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1. Ходить по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе 2. Прыгать в длину с места через шнуры (расстояние между шнурами 30 – 40 см) 3. Ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом, положение рук различное 4. Прокатывать мяч между предметами «змейкой»	«Котята и щенята» «Совушка» Игры по желанию детей
2	1. Прыгать в длину с места через шнур (ширина 40 – 50 см) 2. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, двумя руками из-за головы 3. Прыгать через короткую скакалку на двух ногах на месте 4. Метать мешочки на дальность	«Удочка» «Котята и щенята» Игры по желанию детей
3	1. Метать в вертикальную цель, способ – от плеча 2. Ползать по гимнастической скамейке на животе 3. Прыгать через короткую скакалку 4. Ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни	«Зайцы и волк» «Пробеги тихо» Игры по желанию детей
4	1. Ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны 2. Прыгать на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд 3. Лазать на гимнастическую стенку и спускаться с неё 4. Ходить по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой	«У медведя во бору» «Самолёты» Игры по желанию детей

Июнь

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
	1. Ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой	«Лиса и куры»

1	2.Прыгать на двух ногах, с продвижением вперёд, – прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе 3.Ходить по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине перешагнуть через предмет 4.Прыгать на правой и левой ноге с продвижением вперёд	
2	1.Перепрыгивать через предметы на двух ногах 2.Метать мешочки на дальность правой и левой рукой, способ от плеча 3.Прыгать через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперёд	«Совушка»
3	1.Прокатывать мяч друг другу из положения, сидя на пятках 2.Ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3.Метать мешочки в вертикальную цель 4.Лазать под дугу, не касаясь руками пола 5. Прыгать на правой и левой ноге с продвижением вперёд	«Найди пару»
4	1.Лазать по гимнастической стенке, переходя на другой пролёт 2.Ходить по доске, лежащей на полу, перешагивая через предметы 3.Прыгать на двух ногах между предметами, поставленными в ряд	«Ловишки»

Июль

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1.Ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине остановиться и хлопнуть в ладоши перед собой и за спиной 2.Прыгать через шнуры на двух ногах 3.Ходить по гимнастической скамейке парами 4.Прыгать на двух ногах через короткую скакалку	«Автомобили»
2	1.Прыгать в длину с места 2.Перебрасывать мяч друг другу и ловить его после отскока от пола 3.Прокатывать мяч друг другу из положения – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой 4.Бегать по дорожке	«Найди себе пару»
3	1.Подлезать под шнур прямо и боком 2.Прокатывать мяч «змейкой» между предметами 3.Ползать «змейкой» между предметами с опорой на ладони и колени 4.Прыгать из обруча в обруч	«Совушка»
4	1.Ходить по горизонтальному бревну, лежащему на земле, боком приставным шагом 2.Прыгать между предметами «змейкой» 3.Ходить по бревну, лежащему на земле, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны 4.Прыгать на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд	«Лиса и куры»

Август

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
--------	------------------------	----------------

1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходить с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, руки за головой 2. Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками 3. Ходить по доске боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе 4. Прыгать на правой и левой ноге продвигаясь вперёд (два прыжка на одной и два прыжка на другой) 	«Кролики»
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыгать в длину с места 2. Метать мешочки на дальность 3. Перебрасывать мяч через сетку и ловить его после отскока о землю 	«Совушка»
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метать мешочки в горизонтальную цель, способ от плеча 2. Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, на правой и левой ноге 3. Прокатывать обручи друг другу 4. Прыгать «змейкой» между предметами на двух ногах, на правой и левой ноге 	«Лошадки»
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходить по бревну боком приставным шагом, руки на поясе 2. Прыгать на двух ногах через шнуры 3. Ходить, высоко поднимая колени, перешагивая через предметы 4. Прыгать на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд 5. Прокатывать обручи друг другу 	«Автомобили»

Старшая группа
(от пяти до шести)

Сентябрь

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, (руки на поясе, руки за головой) 2. Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; между предметами положенными вдоль 3. Перебрасывать мяч друг другу, двумя руками снизу и ловить его после отскока от пола (согнутой в локте рукой от плеча) 4. Бросать мяч о пол между шеренгами одной рукой, и ловить его двумя руками после отскока о пол 	<p>«Мышеловка» «Ловишки» Игры по желанию детей</p>
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыгать в высоту на двух ногах 2. Бросать малый мяч вверх двумя руками 3. Бегать в среднем темпе 4. Бросать мяч вверх одной рукой и ловить его двумя руками, с хлопком в ладоши 5. Ползать на четвереньках между предметами 	<p>«Фигуры» «Птички и кошка» «Самолёты» «Школа мяча»</p>
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; с опорой на предплечья и колени 2. Ходить по канату боком приставным шагом, руки на поясе; с мешочком на голове, руки на поясе 3. Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, с 	<p>«Удочка» «Пробеги тихо» «Котята и щенята» «Ловишки»</p>

	хлопком в ладоши 4.Перебрасывать мяч друг другу, ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы	
4	1.Пролезать в обруч прямо и боком, в плотной группировке 2.Ходить перешагивая через предметы; с мешочком на голове, свободно балансируя руками 3.Прыгать на двух ногах продвигаясь вперёд; с мешочком, зажатым между колен	«Мы весёлые ребята» «Найди свой цвет» Игры по желанию детей

Октябрь

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1.Ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе; перешагивая через предметы 2. Прыгать на двух ногах через предметы (линии) прямо, продвигаясь вперёд; через канат справа и слева, продвигаясь вперёд 3.Бросать мяч друг другу (способ от груди)	«Перелёт птиц» «Мышеловка» «Ловишки» «Пробеги тихо»
2	1.Прыгать со скамейки на полусогнутые ноги 2. Бросать мяч друг другу двумя руками из-за головы; от груди 3. Ползать по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях 4.Ползать на четвереньках с переползанием через препятствие	«Не оставайся на полу» «Чей мяч дальше?» «Найди себе пару» «Ловишки»
3	1.Метать мяч в горизонтальную цель правой и левой рукой 2.Подлезать под дугу прямо и боком в группировке 3.Ходить с перешагиванием через предметы, руки на поясе 4. Ползать на четвереньках между предметами («змейкой») 5. Ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом	«Удочка» «Мышеловка» «Мы весёлые ребята» «Чей мяч дальше?»
4	1.Пролезать в обруч боком, в группировке; подряд через три обруча 2. Ходить по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше; на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше 3. Прыгать на двух ногах на препятствие с трёх шагов 4. Ползать на четвереньках с переползанием через препятствие	«Гуси-лебеди» «Удочка» «Кошка и мышки» «Мы весёлые ребята»

Ноябрь

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1.Ходить по гимнастической скамейке , на каждый шаг вперёд передавая мяч перед собой и за спиной 2.Прыгать на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд 3. Перебрасывать мяч друг другу, двумя руками снизу; двумя руками из-за головы	«Пожарные на учении» «Гуси-лебеди» «Удочка» «Не оставайся на полу» «Ловишки»
	1.Прыгать на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд	«Не оставайся на полу»

2	2.Переползать на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками 3.Вести мяч, продвигаясь вперёд 4. Ползать на четвереньках, подталкивая мяч головой 5.Вести мяч в ходьбе	«Кто быстрее до флажка» «Удочка» «Ловишки» «Мяч о стену»
3	1.Вести мяч одной рукой, продвигаясь вперёд 2.Пролезать в обруч прямо и боком, в группировке 3.Ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4. Вести мяч в ходьбе 5.Ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени 6.Ходить на носках, руки за головой, между предметами	«Удочка» «Медведи и пчёлы» «Ловишки» «Найди свою пару»
4	1.Подлезать под шнур прямо и боком 2. Ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе 3. Прыгать на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд 3.Ходить на носках между предметами, руки за головой	«Пожарные на учении» «Ловишки» «Найди свою пару» «Мышеловка»

Декабрь

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1.Ходить по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на поясе 2. Прыгать на двух ногах через предметы; между предметами 3. Бросать мяч друг другу двумя руками из-за головы 4. Ходить по наклонной доске прямо, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба с перешагиванием через предметы 5.Перебрасывать мяч друг другу произвольным способом	«Ловишки с ленточками» «Медведь и пчёлы» «Хитрая лиса» «Пятнашки» «Гуси-лебеди»
2	1.Прыгать с ноги на ногу, продвигаясь вперёд 2. Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками 3.Ползать на четвереньках между предметами 4.Ползать по прямой, подталкивая мяч головой 5.Прокатывать мяч	«Не оставайся на полу» «Мы весёлые ребята» «Мышеловка» «Карусель» «Пятнашки»
3	1.Перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу 2.Ползать по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков 3.Ходить по гимнастической скамейке по прямой с мешочком на голове, руки в стороны; боком приставным шагом, с мешочком на голове 4. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши 5. Ползать по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине	«Охотники и зайцы» «Кто быстрее до флажка» «Сделай фигуру» «Карусель» «Не оставайся на полу»
4	1.Лазать до верха гимнастической стенки не пропуская реек разноимённым способом 2. Ходить по гимнастической скамейке перешагивая через предметы; боком приставным шагом, с мешочком на голове	«Хитрая лиса» «Охотники и зайцы» «Перебежки» «Удочка»

	3. Прыгать на двух ногах между предметами; с мешочком, зажатым между колен	
--	--	--

Январь

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1. Ходить и бегать по наклонной доске балансируя руками 2. Прыгать на правой и левой ноге между предметами; на двух ногах 3. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди	«Медведь и пчёлы» «Карусель» «Не оставайся на полу» «Сделай фигуру»
2	1. Прыгать в длину с места 2. Проползть под дугами на четвереньках подталкивая мяч 3. Бросать мяч вверх 4. Переползть через гимнастическую скамейку 5. Подлезть под дугу в группировке 6. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу	«Совушка» «Мышеловка» «Мы весёлые ребята» «Ловишки- перебежки»
3	1. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди; друг другу и ловля его после отскока от пола 2. Пролезть в обруч правым и левым боком в группировке 3. Ходить перешагивая через предметы руки на поясе; с мешочком на голове, руки в стороны	«Не оставайся на полу» «Успей выбежать» «Удочка» «Не оставайся на полу»
4	1. Лазать на гимнастическую стенку затем спуск, не пропуская реек; ходить по четвёртой рейке стенки, затем спуск вниз 2. Ходить по гимнастической скамейке руки за головой; приставляя пятку одной ноги к носку другой свободно балансируя руками 3. Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе; через шнуры на двух ногах с продвижением вперёд 4. Вести мяч в прямом направлении (баскетбольный вариант)	«Хитрая лиса» «Ловишки- перебежки» «Мышеловка» «Карусель»

Февраль

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1. Ходить по гимнастической скамейке руки в стороны 2. Прыгать через предметы на двух ногах с продвижением вперёд; правым и левым боком 3. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы; двумя руками от груди 4. Бегать по гимнастической скамейке	«Охотники и зайцы» «Гуси-лебеди» «Удочка» «Хитрая лиса» «Мышеловка»
2	1. Прыгать в длину с места 2. Отбивать мяч о пол одной рукой продвигаясь вперёд шагом 3. Подлезть под дугу в группировке 4. Ползать на четвереньках между предметами 5. Перебрасывать малый мяч одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками	«Не оставайся на полу» «Пятнашки» «Сделай фигуру» «Перебежки»
	1. Метать мешочки в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча	«Мышеловка» «С кочки на кочку»

3	<p>2.Подлезать под шнур</p> <p>3.Перешагивать через шнур попеременно правой и левой ногой</p> <p>4.Ползать по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине</p> <p>5. Ходить на носках между предметами</p> <p>6.Прыгать на двух ногах через шнуры</p>	<p>«Сделай фигуру»</p> <p>«Охотники и зайцы»</p>
4	<p>1. Лазать на гимнастическую стенку затем спуск, не пропуская реек; ходить по четвёртой рейке стенки, затем спуск вниз</p> <p>2. Ходить по гимнастической скамейке руки за головой; руки на поясе приставляя пятку одной ноги к носку другой</p> <p>3.Прыгать с ноги на ногу продвигаясь вперёд; между предметами</p> <p>4.Отбивать мяч в ходьбе</p> <p>5.Бросать малый мяч вверх и ловить его правой и левой рукой попеременно</p>	<p>«Гуси-лебеди»</p> <p>«Точно в цель»</p> <p>«Не попадись»</p> <p>«Ловишки- перебежки»</p>

Март

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	<p>1.Ходить по канату приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс</p> <p>2.Прыгать из обруча в обруч (расстояние 40 см один от другого)</p> <p>3.Перебрасывать мяч друг другу и ловить его после отскока от пола (согнутой в локте рукой от плеча)</p> <p>4.Прыгать на двух ногах через набивные мячи</p>	<p>«Пожарные на учении»</p> <p>«Не оставайся на полу»</p> <p>«Ловишки»</p> <p>«Сделай фигуру»</p>
2	<p>1.Прыгать в высоту с разбега (высота 30 см)</p> <p>2.Ползать на четвереньках по прямой</p> <p>3.Метать мешочки в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча</p> <p>4.Ползать на четвереньках между предметами</p>	<p>«Медведи и пчёлы»</p> <p>«Караси и щука»</p> <p>«Пастух и стадо»</p> <p>«Школа мяча»</p>
3	<p>1.Лазать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни</p> <p>2.Прыгать вправо и влево через шнур, продвигаясь вперёд</p> <p>3.Ходить по гимнастической скамейке с поворотом кругом</p> <p>4.Прыгать из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге</p>	<p>«Стоп»</p> <p>«Медведи и пчёлы»</p> <p>«Кто быстрее до флажка»</p> <p>«Удочка»</p>
4	<p>1.Лазать под шнуром боком, не касаясь его</p> <p>2.Метать мешочки в горизонтальную цель способом от плеча</p> <p>3.Ходить на носках между набивными мячами, руки за головой; перешагивая через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно</p> <p>4.Ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами</p>	<p>«Не оставайся на полу»</p> <p>«Карусель»</p> <p>«Горелки»</p> <p>«Пожарные на учении»</p>

Апрель

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
--------	------------------------	----------------

1	<p>1.Ходить по гимнастической скамейке, руки в стороны; с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной</p> <p>2.Бросать малый мяч вверх одной рукой и ловить его двумя руками</p> <p>3.Прыгать на двух ногах; через препятствия (расстояние 50 см одно от другого)</p> <p>4.Бросать мяч двумя руками из-за головы</p>	<p>«Медведь и пчёлы»</p> <p>«Совушка»</p> <p>«Мышеловка»</p> <p>«Удочка»</p>
2	<p>1.Прыгать через короткую скакалку на месте, вращая её вперёд</p> <p>2.Прокатывать обруч друг другу</p> <p>3.Пролезать в обруч прямо и боком</p> <p>4.Прыгать через короткую скакалку, продвигаясь вперёд</p>	<p>«Стой»</p> <p>«Удочка»</p> <p>«Не оставайся на полу»</p> <p>«Хитрая лиса»</p> <p>«Мы весёлые ребята»</p>
3	<p>1.Метать мешочки в вертикальную цель способом от плеча</p> <p>2.Ползать по прямой, затем переползать через скамейку</p> <p>3.Ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны</p> <p>4.Ползать по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях</p>	<p>«Удочка»</p> <p>«Караси и щука»</p> <p>«Пятнашки»</p> <p>«Кошка и мышки»</p>
4	<p>1.Лазать на гимнастическую стенку произвольным способом, ходить по гимнастической рейке приставным шагом и спускаться вниз</p> <p>2.Прыгать через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд</p> <p>3.Ходить по канату боком приставным шагом, руки на поясе</p> <p>4.Ходить на носках между предметами, руки на поясе</p> <p>5.Перепрыгивать через шнур вправо и влево, продвигаясь вперёд</p>	<p>«Горелки»</p> <p>«Хитрая лиса»</p> <p>«Удочка»</p> <p>«Совушка»</p>

Май

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	<p>1.Ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (расстояние между предметами – два шага ребёнка); боком приставным шагом</p> <p>2.Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд; попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд</p> <p>3.Бросать мяч о стену одной рукой и ловить его двумя руками</p>	<p>«Мышеловка»</p> <p>«Удочка»</p> <p>«Пожарные на учении»</p>
2	<p>1.Прыгать в длину с разбега</p> <p>2.Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди</p> <p>3.Ползать по прямой на ладонях и ступнях</p> <p>4.Лазать под дугу</p> <p>5.Забрасывать мяч в корзину</p>	<p>«Не оставайся на полу»</p> <p>«Карусель»</p> <p>«Караси и щука»</p> <p>«Сделай фигуру»</p>
3	<p>1.Бросать мяч о пол одной рукой и ловить его двумя руками; вверх одной рукой и ловить его двумя руками</p> <p>2.Пролезать в обруч правым и левым боком в группировке</p> <p>3.Ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с мешочком на голове</p>	<p>«Пожарные на учении»</p> <p>«Пятнашки»</p> <p>«Мышеловка»</p>
	1.Ползать по гимнастической скамейке на животе,	«Караси и щука»

4	<p>подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков</p> <p>2.Ходить с перешагиванием через предметы, руки на поясе (расстояние между предметами – три шага ребёнка)</p> <p>3.Прыгать на двух ногах между предметами; на правой и левой ноге попеременно</p>	<p>«Мышеловка»</p> <p>«Не оставайся на полу»</p> <p>«Хитрая лиса»</p>
----------	--	---

Июнь

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	<p>1.Ходить по горизонтальному бревну, руки свободно балансируют</p> <p>2.Прыгать через короткую скакалку</p> <p>3.Метать мешочки в горизонтальную цель</p> <p>4.Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд, с мешочком, зажатым между колен</p> <p>5.Прокатывать набивные мячи в прямом направлении</p>	<p>«Пятнашки»</p> <p>«Бездомный заяц»</p>
2	<p>1.Прыгать в высоту с разбега способом «согнув ноги»</p> <p>2.Метать мешочки на дальность</p> <p>3.Лазать под шнур</p> <p>4.Прокатывать набивные мячи в прямом направлении</p> <p>5.Подлезать под дугу</p>	<p>«Мы весёлые ребята»</p> <p>«Не оставайся на земле»</p>
3	<p>1.Перебрасывать мяч друг другу одной рукой из-за головы и ловля мяча двумя руками</p> <p>2.Ходить на носках между шнурами, руки за головой; «змейкой» между предметами, руки на поясе</p> <p>3.Лазать по гимнастической стенке произвольным способом</p> <p>4.Прокатывать набивные мячи в прямом направлении</p> <p>5.Лазать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни</p>	<p>«Удочка»</p> <p>«Караси и щука»</p>
4	<p>1.Лазать по гимнастической стенке, переход на другой пролёт</p> <p>2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе</p> <p>3.Прыгать через короткую скакалку на двух ногах, с продвижением вперёд</p> <p>4.Ходить с высоким подниманием колен и перешагиванием через предметы, руки на поясе</p>	<p>«Карусель»</p> <p>«Не оставайся на земле»</p>

Июль

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	<p>1.Ходить по наклонному бревну, руки свободно балансируют</p> <p>2.Прыгать в высоту с разбега</p> <p>3.Перебрасывать мячи друг другу – броски от груди, из-за головы, двумя руками снизу</p> <p>4.Ходить по бревну боком приставным шагом</p>	<p>«Пожарные на учении»</p> <p>«Совушка»</p>
2	<p>1.Прыгать в длину с разбега</p> <p>2.Бросать малый мяч вверх одной рукой и ловить его двумя руками после хлопка в ладоши</p> <p>3.Пролезать в обруч боком</p>	<p>«Караси и щука»</p> <p>«Ловишки»</p>
	<p>1.Метать мешочки в корзину правой и левой рукой снизу</p> <p>2.Ходить по наклонному бревну; по горизонтальному</p>	<p>«Мышеловка»</p> <p>«Совушка»</p>

3	бревну 3. Прыгать на двух ногах между предметами; на правой и левой ноге между предметами 4. Метать мешочки вдаль правой и левой рукой	
4	1. Лазать на гимнастическую стенку, переход на другой пролёт 2. Ходить по бревну, свободно балансируя руками 3. Прыгать через короткую скакалку	«Ловишки – перебежки» «Бездомный заяц»

Август

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1. Ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы, руки на поясе 2. Прыгать через предметы на двух ногах; правым и левым боком 3. Отбивать мяч одной рукой в ходьбе 4. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками из-за головы	«Хитрая лиса» «Мышеловка»
2	1. Ползать по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях; на четвереньках с мешочком на спине 2. Ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове 3. Метать мешочки вдаль правой и левой рукой 4. Бросать мешочки в обруч одной рукой снизу	«Гуси-лебеди» «Не оставайся на земле»
3	1. Прыгать в длину с разбега; с места 2. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди 3. Ползать по гимнастической скамейке с мешочком на спине 4. Лазать под шнур прямо и боком	«Карусель» «Горелки»
4	1. Пролезать в обруч в группировке, прямо и боком 2. Ходить по наклонному бревну, руки свободно балансируют 3. Прыгать в длину с разбега 4. Ходить по бревну прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, свободно балансируя руками	«Охотники и зайцы» «Фигуры»

Подготовительная к школе группа (от шести до семи лет)

Сентябрь

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1. Ходить по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги, к носку другой с мешочком на голове, руки свободно балансируют; боком, перешагивая через предметы 2. Прыгать на двух ногах через шнуры; через предметы 3. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками из-за головы	«Ловишки» «Догони свою пару» «Быстро в колонну» «Пас на ходу»
	1. Прыгать с доставанием до предмета 2. Перебрасывать мяч через шнур друг другу, двумя	«Не оставайся на полу» «Совушка»

2	<p>руками из-за головы</p> <p>3.Лазать под шнур</p> <p>4. Прыгать на двух ногах между предметами</p> <p>5.Бросать мяч друг другу, двумя руками снизу</p> <p>6.Упражнение в ползании – «Крокодил»</p>	<p>«Мяч над головой»</p> <p>«Стоп»</p>
3	<p>1.Подбрасывать мяч одной рукой, и ловить его двумя руками</p> <p>2.Ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками</p> <p>3.Ходить по гимнастической скамейке поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны</p> <p>4.Бросать мяч правой и левой рукой попеременно, ловя его двумя руками</p> <p>5.Ползать по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях</p> <p>4.Ходить по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, затем пройти дальше</p>	<p>«Удочка»</p> <p>«Совушка»</p> <p>«Пройди не задень»</p> <p>«Быстро в колонну»</p>
4	<p>1. Ползать по гимнастической скамейке на ладонях и коленях</p> <p>2. Ходить по гимнастической скамейке, на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, пойти дальше</p> <p>3.Прыгать из обруча в обруч</p> <p>4.Лазать в обруч правым и левым боком</p> <p>5. Ходить боком приставным шагом, перешагивая через предметы</p> <p>6.Прыгать на правой и левой ноге через шнуры</p>	<p>«Не попадись»</p> <p>«Пингвины»</p> <p>«Мяч над головой»</p> <p>«Пройди не задень»</p>

Октябрь

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	<p>1.Ходить по гимнастической скамейке, руки за головой, на середине присесть, руки в стороны, поднять руки и пройти дальше; боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе</p> <p>2. Прыгать через шнуры – сначала на правой, потом на левой ноге</p> <p>3.Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками</p> <p>4.Прыгать на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева, продвигаясь вперёд</p> <p>5.Перебрасывать мяч друг другу, ловить его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши</p>	<p>«Перелёт птиц»</p> <p>«Фигуры»</p> <p>«Переноска мячей»</p> <p>«Совушка»</p>
2	<p>1.Прыгать с высоты на полусогнутые ноги</p> <p>2.Отбивать мяч одной рукой на месте и с продвижением вперёд; продвигаясь вперёд, и забрасывать мяч в корзину двумя руками</p> <p>3.Ползать на ладонях и ступнях с продвижением</p> <p>4.Лазать в обруч на четвереньках; прямо и боком</p>	<p>«Не оставайся на полу»</p> <p>«Совушка»</p> <p>«Пингвины»</p> <p>«Быстро возьми»</p>
3	<p>1.Вести мяч по прямой (баскетбольный вариант)</p> <p>2.Ползать по гимнастической скамейке (хват рук с боков)</p> <p>3.Ходить по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками; руки за голову</p>	<p>«Удочка»</p> <p>«Не попадись»</p> <p>«Совушка»</p> <p>«Переноска мячей»</p>

	4. Вести мяч между предметами 5. Ползать на четвереньках по прямой, подталкивая вперёд головой набивной мяч	
4	1. Ползать на четвереньках по прямой, подталкивая мяч головой; ползать под шнуром, подталкивая мяч головой 2. Прыгать на правой и левой ноге между предметами 3. Ходить по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг; с мешочком на голове, руки на поясе 4. Ползать по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине 5. Прыгать на двух ногах между предметами	«Удочка» «Ловишки с ленточками» «Быстро возьми» «Пингвины»

Ноябрь

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1. Ходить по канату боком, приставным шагом: пятки на полу, носки на канате; середина стопы на канате 2. Прыгать через шнуры на двух ногах 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему» 4. Прыгать на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд вдоль каната, руки произвольно 5. Бросать мяч в корзину двумя руками (баскетбольный вариант)	«Догони свою пару» «Мышеловка» «Салки» «Хитрая лиса»
2	1. Прыгать через короткую скакалку, вращая её вперёд 2. Ползать по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине 3. Бросать мяч друг другу (двумя руками из-за головы) 4. Ползать в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой 5. Передавать мяч друг другу вдоль шеренги с поворотом к партнёру	«Фигуры» «Не оставайся на полу» «Пингвины» «Мышеловка»
3	1. Вести мяч в прямом направлении и между предметами «змейкой» 2. Лазать под дугу 3. Ходить на носках между предметами, руки за головой 4. Метать мешочки в горизонтальную цель 5. Ползать на ладонях и ступнях в прямом направлении 6. Ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	«Перелёт птиц» «По местам» «Перемена мест» «Фигуры»
4	1. Лазать на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт (по диагонали) и спуск вниз 2. Прыгать на двух ногах через шнур справ и слева попеременно 3. Ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперёд, выпрямиться и пройти дальше 4. Бросать мяч о стенку одной рукой и ловить его после отскока о пол двумя руками 5. Ходить на носках по уменьшенной площади опоры, руки на пояс или за голову 6. Забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди	«Фигуры» «Хитрая лиса» «Канатоходец» «Совушка»

Декабрь

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходить боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы, руки свободно балансируют 2. Прыгать на двух ногах между предметами 3. Бросать малый мяч вверх одной рукой и ловить его двумя руками 4. Ходить по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, внести руки вперёд, подняться и пойти дальше 5. Перебрасывать мяч друг другу различными способами 6. Прыгать на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперёд 	<p>«Хитрая лиса» «Охотники и соколы!» «Совушка» «Пас на ходу»</p>
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыгать на правой и левой ноге продвигаясь вперёд; между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» 3. Ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 4. Прокатывать мяч между предметами двумя руками 5. Ползать под шнур правым и левым боком 	<p>«Салки с ленточкой» «Лягушки и цапля» «Пройди – не урони» «Стой!»</p>
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подбрасывать мяч правой и левой рукой вверх и ловить его двумя руками 2. Ползать по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков 3. Ходить по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе 4. Перебрасывать мяч друг другу, способ – по выбору детей 5. Ползать на четвереньках с опорой на ладони и ступни между предметами 6. Прыгать с гимнастической скамейки вниз 	<p>«Попрыгунчики воробышки» «Передача мяча в шеренге» «Лягушки и цапля» «Пас на ходу» «Кто быстрее»</p>
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползать по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях 2. Ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе 3. Прыгать на двух ногах с мешочком, зажатым между колен 4. Лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт, спуск вниз, не пропуская реек 5. Ходить с перешагиванием через предметы, руки за головой 6. Прыгать через короткую скакалку с продвижением вперёд 	<p>«Хитрая лиса» «Совушка» «Точный пас» «Кто дальше бросит?»</p>

Январь

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходить по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно 2. Прыгать через препятствия; на двух ногах из обруча в обруч 	<p>«День и ночь» «Два Мороза» «Кто быстрее» «Проскользи – не упали»</p>

	<p>3.Провести мяч одной рукой (баскетбольный вариант)</p> <p>4.Ходить по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной</p> <p>5.Прокатывать мяч между предметами</p>	
2	<p>1.Прыгать в длину с места</p> <p>2.Игровое упражнение «Поймай мяч»</p> <p>3. Ползать по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой</p> <p>4.Бросать мяч о стенку и ловить его после отскока о пол с хлопком в ладоши</p> <p>5. Ползать по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине</p>	<p>«Совушка»</p> <p>«Два Мороза»</p> <p>«Кто дальше бросит?»</p> <p>«Весёлые воробышки»</p>
3	<p>1.Подбрасывать малый мяч вверх одной рукой и ловить его двумя руками</p> <p>2. Лазать под шнур правым и левым боком</p> <p>3.Ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через предметы</p> <p>4.Перебрасывать мяч друг другу одной рукой, и ловить его двумя руками после отскока от пола</p> <p>5.Ползать на ладонях и коленях в прямом направлении</p> <p>6.Ходить на носках между предметами, руки на поясе</p>	<p>«Удочка»</p> <p>«Два Мороза»</p> <p>«Хоккеисты»</p>
4	<p>1. . Ползать по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине</p> <p>2. Ходить по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки</p> <p>3. Прыгать через короткую скакалку различными способами</p> <p>4.Ползать на четвереньках между предметами</p> <p>5. Ходить по рейке гимнастической скамейки, руки за голову</p> <p>6. Прыгать на двух ногах из обруча в обруч</p>	<p>«Паук и мухи»</p> <p>«По местам»</p> <p>«По ледяной дорожке»</p> <p>«Поезд»</p>

Февраль

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	<p>1.Ходить по гимнастической скамейке перешагивая через предметы</p> <p>2.Бросать мяч в середину между шеренгами одной рукой, и ловить его двумя руками</p> <p>3.Прыгать на двух ногах через шнуры; между предметами на правой, затем на левой ноге</p> <p>4.Ходить по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову</p> <p>5.Передавать мяч в шеренге</p>	<p>«Ключи»</p> <p>«Два Мороза»</p> <p>Игры по желанию детей</p>
2	<p>1.Подскакивать на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд</p> <p>2.Перебрасывать мяч друг другу, двумя руками от груди</p> <p>3. Лазать под шнур прямо и боком</p> <p>4. Прыгать на двух ногах между предметами; затем на правой и левой ноге</p> <p>5. Ползать на ладонях и коленях между предметами</p> <p>6. Перебрасывать мяч друг другу в парах (баскетбольный вариант)</p>	<p>«Не оставайся на земле»</p> <p>«Затейники»</p> <p>Игры по желанию детей</p>

3	1.Лазать на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт 2.Ходить по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки, свободная рука на поясе 3.Метать мешочки в горизонтальную цель правой и левой рукой 4. Ходить по гимнастической скамейке перешагивая через предметы, попеременно правой и левой ногой	«Не попадись» «Карусель» Игры по желанию детей
4	1. Ползать на четвереньках между предметами 2. Ходить по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной 3. Прыгать из обруча в обруч 4.Лазать на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт 5. Ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе 6.Эстафета с мячом «Передал – садись»	«Жмурки» «Белые медведи» «Карусель» «Затейники»

Март

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1.Ходить по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись, с передачей мяча перед собой и за спиной 2.Прыгать на двух ногах вперёд способом ноги врозь, ноги вместе 3.Передавать мяч прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону (и.п. – стойка на коленях, сидя на пятках) 4.Прыгать на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге)	«Ключи» «Бегуны» «Лягушки в болоте» «Мяч о стенку» «Совушка»
2	1.Прыгать через короткую скакалку, продвигаясь вперёд 2.Перебрасывать мяч через сетку двумя руками и ловить его после отскока от пола 3.Ползать под шнур, не касаясь руками пола 4.Прыгать через шнуры – сначала на правой, потом на левой ноге 5.Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке опираясь на ладони и ступни	«Затейники» «Мы – весёлые ребята» «Охотники и утки» «Тихо – громко»
3	1.Метать мешочки в горизонтальную цель 2.Ползать в прямом направлении на четвереньках 3.Ходить по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют 4.Ползать по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине 5.Ходить между предметами «змейкой» с мешочком на голове (расстояние между предметами – 40 см)	«Волк во рву» «Кто скорее до мяча» «Пас ногой» «Ловкие зайчата» «Горелки»
4	1.Лазать на гимнастическую стенку 2.Ходить по прямой с перешагиванием через предметы, попеременно правой и левой ногой, руки за головой (расстояние между предметами – один шаг ребёнка) 3.Прыгать на правой и левой ноге между предметами (расстояние – 40 см один от другого)	«Совушка» «Салки – перебежки» «Передача мяча в колонне» «Удочка»

	4.Лазать под шнур прямо и боком 5.Прыгать через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед	
--	--	--

Апрель

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1.Ходить по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной 2.Прыгать на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед 3.Перебрасывать мячи друг другу 4.Ходить по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове 5.Прыгать через скакалку на месте и продвигаясь вперед	«Хитрая лиса» «Быстро в шеренгу» «Перешагни – не задень» «С кочку на кочку» «Охотники и утки»
2	1.Прыгать в длину с разбега 2.Бросать мяч друг другу 3.Ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении 4.Лазать под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур	«Мышеловка» «Слушай сигнал» «Пас ногой» «Пингвины» «Горелки»
3	1.Метать мешочки на дальность 2.Ползать по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, с опорой на ладони и колени 3.Ходить боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы 4.Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (способ – ноги врозь, ноги вместе) 5.Ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами – 1 м) 6.Прыгать через короткую скакалку на месте, вращая её вперед, назад, скрестно	«Затейники» «Перебежки» «Пройди – не задень» «Кто дальше прыгнет» «Пас ногой» «Поймай мяч» «Тихо – громко»
4	1.Бросать мяч одной рукой от плеча 2.Прыгать в длину с разбега 3.Ходить на носках между предметами с мешочком на голове (расстояние между предметами – 40 см) 4.Прыгать через шнуры на правой и левой ноге попеременно 5.Перебрасывать мяч друг другу	«Салки с ленточкой» «Передача мяча в колонне» «Лягушки в болоте» «Горелки» «Догони пару»

Май

Неделя	Основные виды движений	Подвижные игры
1	1.Ходить по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг 2.Прыгать с ноги на ногу, продвигаясь вперед 3.Бросать малый мяч о стену одной рукой и ловить его после отскока 4.Ходить по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись 5.Бросать мяч вверх одной рукой и ловить его двумя руками 6.Прыгать на двух ногах между предметами	«Совушка» «Пас на ходу» «Брось – поймай» Игры по желанию детей
	1.Прыгать в длину с места; с разбега	«Горелки»

2	2. Вести мяч одной рукой, продвигаясь вперёд шагом 3. Пролетать в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча 4. Метать мешочки в вертикальную цель 5. Ходить между предметами с мешочком на голове	«Ловкие прыгуны» «Проведи мяч» «Пас друг другу» «Мышеловка»
3	1. Метать мешочек на дальность правой и левой рукой 2. Ходить по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой 3. Ползать по гимнастической скамейке на четвереньках 4. Лазать под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола 5. Ходить между предметами на носках с мешочком на голове	«Воробьи и кошка» «Мяч водящему» «Кто скорее до кегли» «Горелки»
4	1. Лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт, ходьба по рейке и спуск вниз 2. Ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (расстояние между предметами – два шага ребёнка) 3. Прыгать между предметами, поставленными в две линии (расстояние между предметами – 40 см); на правой и левой ноге 4. Ползать по гимнастической скамейке на четвереньках опираясь на ладони и ступни 5. Ходить с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове (расстояние между предметами – два шага ребёнка)	«Охотники и утки» «По местам» «Кто быстрее» «Пас ногой» «Кто выше прыгнет» «Не оставайся на земле»

Июнь – июль – август

Игровые упражнения с мячом: «Мяч в стенку», «Ловкие ребята», «Обведи точно», «Гол в ворота», «Сбей предмет», «Точный пас», «Быстрый пас», «Ловко и быстро», «Пас по кругу», «Пас в кругу», «Пас в тройке», «Попади в ворота».

Игровые упражнения с воланом и ракеткой (бадминтон): «Не урони», «Перебрось – поймай», «Волан навстречу», «Забрось в кольцо», «Отрази волан», «Подбей волан», «Пройди – не урони», «Волан через сетку».

Игровые упражнения на лужайке: «Прыжки через шишки», «Прыжки по кругу», «От дерева к дереву», «Сильные и ловкие», «Кто дальше бросит»

3.4 Модель физического развития

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада				
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8- 10 минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)			
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6- 10 минут	Ежедневно 10- 15 минут	Ежедневно 15- 20 минут	Ежедневно 20-30 минут

1.4 Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна			
1.6. Занятия на тренажерах, спортивные упражнения	1 -2 раза в неделю 15-20 минут	1-2 раза в неделю 20-25 минут	1 -2 раза в неделю 25-30 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут
Физкультурные занятия				
2.1 Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
3. Спортивный досуг				
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2 Спортивные праздники	-	летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	раз в квартал