

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
ГБДОУ № 12 Невского района  
Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2022 № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом ГБДОУ детского сада № 12  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2022 № 077-од

С учетом мнения совета родителей  
(протокол от 31.08.2022 № 1)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физическому воспитанию**  
**детей дошкольного возраста (с 3 до 7 лет)**

Составила: физкультурный руководитель  
Метелевская Наталия Олеговна

## Оглавление

<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b> .....	3
1.1 Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели и задачи реализации программы .....	3
1.2.1. Планируемые результаты освоения программы.....	3
1.2.2 Целевые ориентиры освоения детьми образовательной программы .....	3
1.3. Система оценки результатов освоения Программы.....	4
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b> .....	5
2.1. Общие положения (обязательная часть) .....	5
2. 2 Описание образовательной деятельности .....	6
2.2.1. Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет) .....	6
2.2.2. Средняя группа (от 4 до 5 лет) .....	8
2.2.3. Старшая группа (от 5 до 6 лет).....	10
2.2.4. Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) .....	12
2.3. Формы работы с воспитанниками.....	15
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.</b> .....	15
3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды .....	15
3.2 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.....	17
3.3 Перспективное планирование образовательной деятельности по физической культуре .....	19
3.3.1. Перспективное планирование образовательной деятельности по физической культуре в младшей группе .....	19
3.3.2. Перспективное планирование образовательной деятельности по физической культуре в средней группе .....	28
3.3.3. Перспективное планирование образовательной деятельности по физической культуре в старшей группе .....	37
3.3.4. Перспективное планирование образовательной деятельности по физической культуре в подготовительной группе .....	48
3.4 Перспективное планирование вечеров досуга .....	60
3.5. Литература.....	62

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа Инструктора физической культуры разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 12 Невского района (далее –ГБДОУ).

## **1.2. Цели и задачи реализации программы**

Целью Программы является проектирование социальных ситуаций развития ребенка и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение, игру, познавательную-исследовательскую деятельность и другие формы активности.

Цели Программы достигаются через решение следующих задач:

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;

создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;

объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;

формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей;

обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;

обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного общего и начального общего образования.

### **1.2.1. Планируемые результаты освоения программы**

Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

### **1.2.2 Целевые ориентиры освоения детьми образовательной программы**

#### **Младшая группа:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

#### **Средняя группа:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Старшая группа:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;  
 Воспитание культурно-гигиенических навыков;  
 Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;  
 Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);  
 Накопление и обогащение двигательного опыта детей;  
 Овладение основными видами движения;  
 Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Подготовительная группа:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;  
 Воспитание культурно-гигиенических навыков;  
 Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;  
 Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);  
 Накопление и обогащение двигательного опыта детей;  
 Овладение основными видами движения;  
 Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**1.3. Система оценки результатов освоения Программы**

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

В ДОУ разработана система мониторинга индивидуального развития воспитанников, предполагающая систему диагностических мероприятий, рассчитанных на весь период пребывания ребенка в ДОУ.

Предлагаемая система оценки физических качеств, проводится два раз в год (сентябрь и май) при участии инструктора по физической культуре, медицинской сестры, воспитателя ДОУ, учитывая индивидуальные особенности ребенка (его психофизическое здоровье, эмоциональное состояние), состояния здоровья (медицинские отводы и ограничения).

**График проведения оценки физических качеств**

Неделя	Занятия	Физические качества	Возраст			
			3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
3 неделя	5 занятие	Быстрота	Бег 10 м.	Бег 20 м.	Бег 30 м.	Бег 30 м.
	6 занятие	Сила (одно упр. на выбор)	Прыжок в длину с места			
			Бросок набивного мяча массой 500 гр.		Бросок набивного мяча массой 1 кг.	
		Гибкость	Наклон вперед из исходного положения, сидя на полу.			
4 неделя	7 занятие	Ловкость	Челночный бег 3x10м			
	8 занятие	Выносливость	Бег 60м.	Бег на 90 м.	Бег 120 м	Бег 150 м.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Общие положения (обязательная часть)

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

#### Цель:

- 1) гармоничное физическое развитие;
- 2) формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- 3) формирование основ здорового образа жизни.

#### Задачи:

- 1) *Оздоровительные:*  
охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организм;  
всестороннее физическое совершенствование функций организма;  
повышение работоспособности и закаливание.
- 2) *Образовательные:*  
формирование двигательных умений и навыков;  
развитие физических качеств;  
овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.
- 3) *Воспитательные:*  
формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;  
разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

#### **Направления физического развития:**

- 1) *Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:*  
связанной с выполнением упражнений;  
направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;  
способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;  
связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
- 2) *Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.*
- 3) *Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами* (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

#### **Принципы физического развития:**

- 1) *Дидактические:*  
систематичность и последовательность;  
развивающее обучение;  
доступность;  
воспитывающее обучение;  
учет индивидуальных и возрастных особенностей;  
сознательность и активность ребенка;  
наглядность.
- 2) *Специальные:*  
непрерывность;

последовательность наращивания тренирующих воздействий;  
цикличность.

3) *Гигиенические:*

сбалансированность нагрузок;  
рациональность чередования деятельности и отдыха;  
возрастная адекватность;  
оздоровительная направленность всего образовательного процесса;  
осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания.

Методы физического развития:

1) *Наглядные:*

наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);

тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

2) *Словесные:*

объяснения, пояснения, указания;

подача команд, распоряжений, сигналов;

вопросы к детям;

образный сюжетный рассказ, беседа;

словесная инструкция.

3) *Практические:*

Повторение упражнений без изменения и с изменениями;

Проведение упражнений в игровой форме;

Проведение упражнений в соревновательной форме.

## 2. 2. Описание образовательной деятельности

### 2.2.1. Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

#### Образовательная область «Физическое развитие»

##### *Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.*

1. Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
2. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
3. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
4. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
5. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
6. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.
7. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

#### Физическая культура

##### Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

###### Основные движения

Ходьба	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, полаженной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.
Бег	Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60

	секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
Катание, бросание, метание	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, враспынную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,
Ритмическая гимнастика	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку

#### Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

#### Подвижные игры

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

## 2.2.2. Средняя группа (от 4 до 5 лет)

### Образовательная область «Физическое развитие» Формирование основ здорового образа жизни

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

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

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

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

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

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

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

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

### Физическая культура

#### Цели и задачи

1. Формировать правильную осанку.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности
3. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
4. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
5. Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
6. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
7. Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
8. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
9. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
10. Развивать психофизические качества; быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
11. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
12. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
13. Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
14. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
15. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
16. Приучать к выполнению действий по сигналу.

### Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

#### Основные движения

Ходьба	Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и
--------	--



	налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).
Ползание лазанье	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
Катание, бросание, метание	. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.
Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
Ритмическая гимнастика	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

#### Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью); размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать,

	выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.
Статические упражнения	Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

#### Подвижные игры

С ходьбой и бегом	. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».
С ползанием	«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»
С бросанием и ловлей мяча	«Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
С прыжками	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»
На ориентировку в пространстве	«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

### 2.2.3. Старшая группа (от 5 до 6 лет)

#### Образовательная область «Физическое развитие»

##### Формирование основ здорового образа жизни

Цели и задачи:

1. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
4. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
5. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
10. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
11. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
12. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
13. Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
14. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
15. Учить спортивным играм и упражнениям

#### Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

##### Основные движения

Ходьба	Ходьба обычная, на носках на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким
--------	---

	подниманием колена, перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках. Кружение парами, держась за руки.
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переполнением через препятствия; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.
Катание, бросание, метание	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте чередовании с ходьбой, разными способами продвигаясь вперед Прыжки на одной ноге — поочередно Прыжки на мягкое покрытие обозначенное место, в длину с разбега Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в-колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением

### *Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться)
Упражнения для	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все

развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); Выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; переключать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
Статические упражнения	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
Спортивные игры	Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,
Эстафеты	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий»

#### *Подвижные игры*

С ходьбой и бегом	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
С ползанием	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
С метанием	«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
С прыжками	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
С элементами соревнования	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры	«Гори, гори ясно!» и др.

### 2.2.4. Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

#### Образовательная область «Физическое развитие»

##### *Формирование основ здорового образа жизни*

##### Цели и задачи

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

#### Физическая культура

##### Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

##### *Основные движения*

Ходьба	Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных
--------	---

	сторонах стоп, с высоким подниманием колена, широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
Бег	Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.
Ползание, лазанье	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.
Ловля, бросание, метание	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте чередовании с ходьбой, разными способами продвигаясь вперед Прыжки на одной ноге — поочередно Прыжки на мягкое покрытие обозначенное место, в длину с разбега Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку.
Групповые упражнения с переходами	Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

#### *Общеразвивающие упражнения*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	<p>Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.</p> <p>Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).</p> <p>Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.</p>
---	--

<p>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.</p>	<p>Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.</p>
<p>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног</p>	<p>Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.</p>
<p>Статические упражнения</p>	<p>Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.</p>
<p>Спортивные игры</p>	<p>Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p> <p>Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> <p>Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.</p> <p>Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.</p> <p>Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.</p> <p>Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.</p>

### *Подвижные игры*

<p>С ходьбой и бегом</p>	<p>«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка» и др.</p>
<p>С ползанием</p>	<p>«Перелет птиц», «Ловля обезьян» и др.</p>
<p>С метанием</p>	<p>«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом» и др.</p>
<p>С прыжками</p>	<p>«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву» и др.</p>
<p>С элементами соревнования</p>	<p>«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» и др.</p>

### 2.3. Формы работы с воспитанниками

#### *Основные виды детской деятельности*

Для детей дошкольного возраста (3 года - 8 лет) - ряд видов деятельности, таких как игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), познавательно-исследовательская (исследования объектов окружающего мира и экспериментирования с ними), а также восприятие художественной литературы и фольклора, самообслуживание и элементарный бытовой труд (в помещении и на улице), конструирование из разного материала, включая конструкторы, модули, бумагу, природный и иной материал, изобразительная (рисование, лепка, аппликация), музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах) и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.

от 3 до 8 лет

Виды детской деятельности	Формы работы с детьми
<b>Физическое развитие</b>	
Игровая деятельность,  Двигательная деятельность,  Коммуникативная деятельность,  Познавательно-исследовательская деятельность,  Восприятие художественной литературы и фольклора	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Утренняя гимнастика;</li> <li>✓ Занятие в физкультурном зале;</li> <li>✓ Народные подвижные игры;</li> <li>✓ Игровое упражнение и игровая проблемная ситуация с включением разных форм двигательной активности;</li> <li>✓ Развивающая игра с включением разных форм двигательной активности;</li> <li>✓ Двигательная пауза;</li> <li>✓ Подвижная игра с правилами;</li> <li>✓ Подвижная дидактическая игра;</li> <li>✓ Физкультурная пробежка;</li> <li>✓ Физкультурная минутка;</li> <li><b>ИТОГОВОЕ СОБЫТИЕ по теме</b></li> <li>✓ Фестиваль подвижных игр;</li> <li>✓ Физкультурно-музыкальный досуг;</li> <li>✓ Физкультурный праздник;</li> <li>✓ Игра-соревнование;</li> <li>✓ Эстафета;</li> <li>✓ Цирковое представление (парад-алле)</li> </ul>

## III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

### 3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Рациональная предметно-пространственная развивающая среда в физкультурном зале способствует решению как специфических задач целенаправленного развития моторики детей, так и задач их всестороннего гармоничного развития и формирования личности.

Предметное окружение в физкультурном зале имеет огромное значение для развития активности детей, формирования их инициативного поведения, познавательных способностей, творчества, развития речи. Все предметы, используемые в педагогическом процессе, выполняют двойную функцию: с одной стороны, это объекты разнообразной двигательной деятельности, с другой – это средства для создания полноценных условий воспитания детей, их физического и психического развития.

Развивающая роль развивающей среды заключается в том, что она стимулирует поисковую активность ребёнка, побуждает к действенному познанию мира предметов, явлений, а также человеческих отношений и самого себя, своих сил и возможностей.

При организации предметно-пространственной развивающей среды в физкультурном зале для детей групп компенсирующей направленности (с тяжёлыми нарушениями речи, задержкой психического развития) руководствовались их возрастными и психологическими особенностями.

Исходя из того, что такие дошкольники отличаются плохой координацией движений, слабым развитием ручной и общей моторики, при пространственной организации среды одновременно учитывалось обеспечение её безопасности и в то же время условия, средства и возможности для стимулирования двигательной активности.

Обстановка физкультурного зала уравнивает эмоциональный фон каждого ребёнка, способствует его эмоциональному благополучию.

При создании предметно-пространственной развивающей среды учитывались следующие ведущие принципы.

Среда должна быть:  
содержательно-насыщенной, развивающей;  
трансформируемой;  
полифункциональной;  
вариативной;  
доступной;  
безопасной;  
здоровьесберегающей;  
эстетически-привлекательной.

Спортивный зал оснащен:

Батут детский, гантели детские, диск «Здоровье», доска гладкая с зацепами, канат, кегли, лента короткая, мяч-массажёр, мат большой, мешочки с песком, набор мягких модулей «Альма», набор «Кузнечик», обруч малый диаметр, обруч большой, палки гимнастические, скакалка длинная, стенка гимнастическая деревянная, скамейка гимнастическая, скамейка малая, конусы, щит баскетбольный навесной с корзиной, фитбол, мячи, клюшки и шайбы, дуги для подлезания, магнитофон, сухой бассейн.

В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями.

оборудование для ходьбы: дорожки массажные (для профилактики плоскостопия).

Оборудование для прыжков: обруч цветной, палка гимнастическая, скакалки.

Оборудование для катания, бросания, ловли: мячи резиновые разных диаметров, мяч-шар надувной, набивные мячи.

Атрибутика к подвижным играм (шапочки, медальоны, эмблемы).

Разнообразные игрушки, стимулирующие двигательную активность: мячи, платочки, кубики, ленты.

Кегли, кольцеброс.

Оборудование к спортивным играм (бадминтон, хоккей, городки)

Султанчики, ленточки для дыхательной гимнастики

технические средства обучения

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр 1 шт.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий.



### 3.2 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Одним из важных принципов технологии реализации программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

Совместная работа детского сада и семьи по физическому воспитанию вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением. Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Спортивные мероприятия в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников:

Инструктор по физической культуре активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

#### План работы по организации взаимодействия инструктора по физической культуре и родителей

Срок выполнения	Форма взаимодействия	Содержание
Сентябрь	Выход на родительское собрание	«Организация физкультурных занятий в детском саду» (младшие, средние, старшие, подготовительные гр.)
Октябрь	Стендовая консультация	«Движение это жизнь» (младшие, средние, старшие, подготовительные гр.)
	Совместный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	
Ноябрь	Стендовая консультация	«Зарядка это весело» (младшие, средние гр.)
	Совместный праздник с мамами	Праздник, посвященный дню Матери. (старшая группа)
Декабрь	Стендовая консультация	«Физкультура зимой» (младшие, средние, старшие, подготовительные гр.)
Январь	Стендовая консультация	«Дыхательная гимнастика» (младшие, средние, старшие, подготовительные гр.)
Февраль	Совместный праздник с папами	Праздник, посвященный Дню Защитника Отечества (старшая, подготовительная группа)
	Устная консультация	«Как приучить ребенка к здоровому образу жизни» (младшие, средние гр.)
Март	Консультация (стендовый материал)	«Профилактика и коррекция нарушений осанки» (младшие, средние, старшие, подготовительные гр.)
Апрель	Стендовая консультация	«Подвижные игры на прогулке» (младшие, средние, старшие, подготовительные гр.)

Май	Стендовая консультация	«Как правильно организовать физические упражнения дома и на улице» (младшие, средние, старшие, подготовительные гр.)
По обращению	Консультации по физическому воспитанию	

### 3.3 Перспективное планирование образовательной деятельности по физической культуре

#### 3.3.1. Перспективное планирование образовательной деятельности по физической культуре в младшей группе

#### СЕНТЯБРЬ

#### Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	1-я неделя тема «Маленькие насекомые»	2-я неделя тема «Превращения»	3-я неделя тема «Там, где живет гном»	4-я неделя тема «Веселый гномик»
<p><b>Программные задачи:</b> - развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в различных направлениях;                      - учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие;                      - упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в колоне по одному; умении держать круг.                      - учить энергично отталкиваться 2-мя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте;                      - закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигнал «беги», «лови», «стой»;                      - способствовать участию детей в совместных играх.</p> <p><b>Задачи в интеграции:</b> - способствовать участию детей в совместных играх;                      - поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания;                      - продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: подъем по ступенькам в спорт. зал.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег небольшими группами за инструктором, ходьба и бег всей группой в прямом направлении за инструктором. Ходьба на носках, с высоким подниманием колен.			
<b>ОРУ</b>	без предметов	без предметов	без предметов	без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Танец-игра «Совсем как червячки» 2. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором «Бабочки»	1. Ходьба с высоким подниманием колен и на носочках в прямом направлении «Солдаты и куклы» 2. Упр. «Гномы», «Мячик», «Мышки и мишки»	1. Ходьба «Паровозик» 2. Упр. «Строим дом»	1. «Пойдем по дорожке» 2. Упр. в партере «Песенка грибная»
<b>Подвижные игры</b>	«Собачка Жучка»	«В лес к медведю», «Вороны»	«Гном», «В лес к медведю»	«Ежик - грибник»
<b>Заключительная часть</b>	«Паровозик» - спокойная ходьба по ребристой (массажной) доске	Упр. «Части тела» «Паровозик» - спокойная ходьба по ребристой (массажной) доске	Упр. «Части тела» «Паровозик» - спокойная ходьба по ребристой (массажной) доске	Ходьба по кругу за инструктором.

## ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя тема «Мишуткины друзья»	2-я неделя тема «Детская площадка»	3-я неделя тема «Веселый огород»	4-я неделя тема «Строим новый муравейник»
<p><b>Программные задачи:</b> - развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, - согласовывать движения, ориентироваться в пространстве; - сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания; - умение энергично отталкиваться 2-мя ногами и правильно приземляться; - закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.</p> <p><b>Задачи в интеграции:</b> - воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей; - развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика; - учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, с выполнением заданий. Бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления; останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя.			
<b>ОРУ</b>	Б/п «Дрессированные медведи»	С игрушками	С мячиками «Овощи на грядке»	Сидя на скамейке «Вот мы в автобусе сидим»
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба на носочках «Куклы», 2. Упр. «Попрыгаем» 3. Упражнять для рук «Птицы – пальчики»	1. Ходьба «Что умеют наши ножки» 2. Упр. «Лягушата» 3. Упр. с мячом «Котенок»	1. Хороводная игра «Репка» 2. Упр. с мячом «Вейся капуста» 3. Упр. «Фасолька» (ползание). 4. Пальчиковая «Мы капустку рубим-рубим»	1. Ползание на средних, высоких и «задних низких» четвереньках. 2. Упр. «Домик муравья». 3. Упр. «Тук, ток» 4. Ползание на четвереньках.
<b>Подвижные игры</b>	«Перелетные птицы»	«Котофей»	«Гости ходят в огород»	«День и ночь»
<b>Заключительная часть</b>	Упр. «Воробьи чирикают», Ходьба «За игрой»	Игра «У дедушки Егора», Ходьба.	Песня-игра «Вот как пальчики гуляют», ходьба.	Песня – игра «Веселые строители»

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя тема «Комар-Комарович»	2-я неделя тема «Кто, где живет?»	3-я неделя тема «Грибная пора»	4-я неделя тема «В гостях у Матрешки»
<p><b>Программные задачи:</b> - продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте;</li> <li>- закреплять умение ползать;</li> <li>- закреплять умение ловить мяч, брошенный воспитателем.</li> <li>- продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</li> </ul> <p><b>Задачи в интеграции:</b> - развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами;</li> <li>- помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.</li> </ul>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя.			
<b>ОРУ</b>	С лентами	Без предметов	Б/п «Облака беспечные»	Б/п «Матрешки»
<b>Основные виды движений</b>	1. Упр. в равновесии «Медведь». 2. Упр. «Дарики – комарики» (самомассаж). 3. Упр. «Зайки – мягкие лапочки» (прыжки)	1. Игра «Птички» 2. Упр. «Лисичка». 3. Упр. «Змея» 4. Упр. «Медвежонок» 5. Массаж шишками 6. «Белочка играет» (прыжки)	1. Игровое упр. «Твой грибок» 2. Бег врассыпную «Тучка» 3. «Прокати – не задень» (с мячом).	1. Упр. «Веселые ладошки». 2. Упр. «Смотри в окошко». 3. «Игра «Машинист и зверята». 4. Игра-упр. «Перейти через лужу»
<b>Подвижные игры</b>	«Комары и медведь»	«Мыши в кладовой»	Танец-игра «Опята – дружные ребята»	«Карусель»
<b>Заключительная часть</b>	Упр. «Еж» И.М.П. «Ежик считает грибы» Ходьба «Грибная электричка»	Ходьба «Листопад»	Упр. в партере «Бабушкин гном», ходьба.	Упр. «Ножки-шалунишки». Массаж «Поиграем с ушками». Ходьба.

## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Тема «Игрушечный городок»	2-я неделя Тема «Зимний лес»	3-я неделя Тема «Новогодние подарки»	4-я неделя Тема «Новый год»
<p><b>Программные задачи:</b> - упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие.                      - дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ. упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма;                      - приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.</p> <p><b>Задачи в интеграции:</b> - постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений;                      - поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь;                      - развивать диалогическую форму речи.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в рассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному			
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С мячом	С кубиками	С погремушками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба «Туда-сюда». 2. Упр. «Пройди – не задень». 3. «Барабан» (прыжки).	1. Прыжки со скамейки «Зайка» 2. Прокатывание мячей друг другу	1. Ползание под дугу «Проползи – не задень» 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой	1. Ползание по доске с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие «Пройди по мостику»
<b>Подвижные игры</b>	«Петушки и лисичка»	««Поезд»»	«Птички и птенчики»	«Дед мороз»
<b>Заключительная часть</b>	Дых. гимн. «Шарик», Пальчиковая «Ежово-еловый стишок»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	Упр. «Кормушка»	«Новогодний хоровод»

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Тема «Рукавичка»	2-я неделя Тема «Любимые сказки»	3-я неделя Тема «Домашний зоопарк»	4-я неделя Тема «Игры во дворе»
<p><b>Программные задачи:</b> - упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов;                      - развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом;                      - повторить прыжки с продвижением вперед;                      - учить подбрасывать прямо перед собой и ловить двумя руками мягкую игрушку, не роняя ее;                      - укреплять мышцы рук и плечевого пояса в ползании на четвереньках.</p> <p><b>Задачи в интеграции:</b> - постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений;                      - поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь;                      - познакомить с признаками зимы.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий			
<b>ОРУ</b>	С платочками	С обручем	С игрушками «Мои друзья»	С малым обручем
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске(20см). 2. Прыжки на двух ногах через предметы (5см) 3. Метание малого мяча в цель	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Прыжки в длину с места	1. Упр. «Безопасный полет». 2. Упр. «Покатаем». 3. Игра-упр. «Найди и покружись»	1. Ходьба «Буренка», бег «Лошадушка». 2. Прыжки «Веселые воробы». 3. «Ловко и быстро» прокатывание мяча.
<b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Трамвай»,	«Слон и мышь»	«Воробы и ворона»
<b>Заключительная часть</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	Массаж шишками «Мишутка играет». Ходьба	Массаж прищепками «Птички клюют». Ходьба.

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Программные задачи:</b> - продолжать развивать умение энергично отталкиваться 2 ногами и правильно приземляться в прыжках на месте;</p> <p>- закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем;</p> <p>- продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><b>Задачи в интеграции:</b> - развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С погремушками	С платочками	С кубиками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по ребристой доске 2. Прыжки с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча между кеглями	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги; 3. Ползание между предметами	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прокатывание мяча друг другу; 3. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.
<b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Мой веселый, звонкий мяч»,	«Воробышки и автомобиль»	«Птички в гнздышках»
<b>Заключительная часть</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Лошадки»	Дыхательное упражнение «Задует свечи»



## МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя тема «Встречаем весну»	2-я неделя Тема «На весенней полянке»	3-я неделя Тема «Лягушкино болото»	4-я неделя Тема «Сказки Корнея Чуковского»
<p><b>Программные задачи:</b> - развивать координацию движений при ходьбе и беге между предметами;                      - упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре;                      - разучить прыжки в длину с места;                      - закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем;                      - продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания.</p> <p><b>Задачи в интеграции:</b> - развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег враспынную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя			
<b>ОРУ</b>	С кубиками	Без предметов «Весна»	С мячом	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по канату боком 3. Ползание в туннеле 4. Бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его	1. Упр. «Стрекозы» 2. Прыжки «Зайчики» 3. Пальчиковая гимнастика «Зайка и ежик» 4. Упр. «Что ж ты, еж, такой колючий» 5. ОВД с мячом «Орех»	1. Ходьба по ограничен. поверхности «Цапли» 2. Перебрасывание мяча через шнур 3. Лазание по гимнастической скамейке	1. Ползание «Медвежата» 2. Ходьба по скамье «В лесу» 3. Прыжки «Зайчики встречают Айболита»
<b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Солнышко и тучка», «Цветные домики»	«Лягушата и цапля»	«Едет - едет Айболит»
<b>Заключительная часть</b>	Дыхательные упражнения «Пчелки»	Дыхательные упр. «Кто как кричит» Ходьба.	«Угадай, кто позвал»	Ходьба.

## АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя тема «Кто, как ходит»	2-я неделя Тема «В весеннем лесу»	3-я неделя тема «Весна»	4-я неделя тема «Колобок»
<p><b>Программные задачи:</b> - продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения; - закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.</p> <p><b>Задачи в интеграции:</b> - развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя.			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	С обручем	Б/п «Весна, весна на улице»	Б/п «Прыг-скок»
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба «Кто как ходит». 2. Прыжки «Зайка». 3. Упр. «Ежик» (сгруппироваться). 4. упр. Ветерок. 5. Упр. «Трава»	1. Ходьба «По дороге в лес». 2. Ползание «Медвежата». 3. Упр. «Зайка и охотник». 4. Упр. «Лиса». 5. Прыжки «Лягушки». 6. Упр. «Мошка», «Голуби»	1. Ходьба Кто по мостику пойдет». 2. Упр. «Дождик». 3. Упр. «Прыжки через лужу» 4. Упр. «Бабочки» 5. Упр. «Лягушата»	1. Логоритмика «Колобок» 2. Игра «Зайка с морковкой». 3. Упр. «Медведь». 4. Упр. на дых. «Ой-ой». 5. Упр. «Лисички»
<b>Подвижные игры</b>	«Ерема и клубочки» «Домовой»	«Забрела в наш лес коза»	«Курочка и цыплята» «Кот и мыши»	«Грибы-шалуны» «Где же колобок?»
<b>Заключительная часть</b>	«Кто ушел»	Упр. на дыхание «Солнышко». Ходьба.	Массаж «Маша ела кашу». Ходьба.	Ритмопластика «Колобок»

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя Тема «Страна Мышляндия»	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Программные задачи:</b> - закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы;</p> <p>- ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p> <p><b>Задачи в интеграции:</b> - развивать диалогическую форму речи.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
<b>ОРУ</b>	С игрушками-оригами «Летучая мышка»	С мячами	С палками	С малым мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках «Мышемух» 2. Упр. в партере «Воздушные шарики», «Книги»	1. Прыжки со скамьи по сигналу. 2. Упр. в прокатывании мяча друг другу.	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамье.	1 Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по наклонной доске 3. Лазание на наклонную лесенку.
<b>Подвижные игры</b>	«Кот Афоня»	«Воробышки и кот»	«Поймай комара»	«Коршун и цыплята»
<b>Заключительная часть</b>	Пальчиковая игра «Мышонок»  Ходьба «Мышонок с узелком»	Ходьба в колонне по одному	«Релаксация» «В лесу»	Дыхательные упражнения «Пчелки»

### 3.3.2. Перспективное планирование образовательной деятельности по физической культуре в средней группе

#### СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Программные задачи:</b> - Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.</p> <p>Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны. Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную			
<b>ОРУ</b>	Без предметов	ОРУ С флажками	ОРУ с мячом.	ОРУ С малыми обручами
<b>Основные виды движений</b>	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя 2. Прыжки	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	1. Равновесие: ходьба по доске 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 3. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.
<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолеты».	«Огуречик, огуречик ... ».	«У медведя во бору».
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.	Игра малой подвижности «Где постучали?».

## ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Программные задачи:</b> - Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p> <p>Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу,</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p> <p>Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба в колонне по одному, затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании), ходьба и бег по дорожке, ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Ходьба с выполнением различных заданий, ходьба с перешагиванием через бруски</p> <p>Упражнения в ходьбе и беге. Построение в круг</p>			
<b>ОРУ</b>	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	ОРУ Без предметов	ОРУ Без предметов	ОРУ С мячом
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу</p> <p>2. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах</p>	<p>1. Прокатывание мяча между 4-5 предметами</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>	<p>1. Лазанье под дугу</p> <p>2. Прыжки на двух ногах</p> <p>3. Подбрасывание мяча двумя руками</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши».	«Найди свой цвет!». «Автомобили».	«Ловишки»	«У медведя во бору».
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».	И.М.П. «Автомобили поехали в гараж»	Ходьба в колонне по одному	И.М.П. «Угадай, где спрятан».

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

<b>Этапы занятия</b>				
<p><b>Программные задачи:</b> - Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.          Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.          Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки». Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу			
<b>ОРУ</b>	ОРУ с кубиком	ОРУ без предметов	ОРУ с мячом	ОРУ с флажками
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 4. Прыжки на двух ногах до кубика
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра «Ворона и собачка»	Подвижная игра «Самолеты».	Подвижная игра «Лиса и куры».	Подвижная игра «Зайцы и волк»
<b>Заключительная часть</b>	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

### ДЕКАБРЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>

<b>Этапы занятия</b>				
<p><b>Программные задачи:</b> - Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие</p> <p>Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.</p> <p>Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.</p>				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную по сигналу перестроение в колонну Построение в шеренгу.			
<b>ОРУ</b>	ОРУ с платочком	ОРУ с мячом.	ОРУ без предмета	ОРУ с кубиками.
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра «Лиса и куры».	Подвижная игра «У медведя во бору».	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Подвижная игра «Птички и кошка».
<b>Заключительная часть</b>	Игра малой подвижности «Найдем дышленка».	Игра малой подвижности по выбору детей	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».	Ходьба в колонне по одному

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

<b>Программные задачи:</b> - Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную			
<b>ОРУ</b>	ОРУ с обручем	ОРУ с мячом.	ОРУ с обручем	ОРУ с мячом.
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра «Найди себе пару».	Подвижная игра «У медведя во бору».	Подвижная игра «Лягушки».	Подвижная игра «Найди себе пару».
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Нос, пол, потолок »	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.

## ФЕВРАЛЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Программные задачи:</b> - Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу. Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.				



Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег враспынную. Построение в три колонны Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.			
<b>ОРУ</b>	ОРУ без предмета	ОРУ на гимнастической скамейке.	ОРУ с мячом	ОРУ с гимнастической палкой.
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках	1. Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 3. Метание мешочков в вертикальную цель 4. Прыжки на двух ногах между предметами	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке 4. Равновесие 5. Прыжки на правой и левой ноге
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра «Попади мешочком в круг»	«У медведя во бору».	«Воробышки и автомобиль».	«Перелет птиц»
<b>Заключительная часть</b>		Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

### МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

**Программные задачи:** - Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.  
 Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную; Упражнять в прокатывании мячей друг другу;  
 Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.  
 Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках, упражнять в лазании по гимнастической стенке

<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.			
<b>ОРУ</b>	ОРУ без предмета	ОРУ с обручем.	ОРУ с мячом.	ОРУ с флажками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 3. Равновесие 4. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	1. Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мячей через шнур. 3. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4. Прокатывание мяча друг другу	1. Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5. Ходьба по доске, лежащей на полу
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра «Догони мяч (снежный ком)»	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Подвижная игра «Самолеты».	Подвижная игра «Охотник и зайцы».
<b>Заключительная часть</b>		Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Запрещенное движение»	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

## АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

<b>Этапы занятия</b>				
<p><b>Программные задачи:</b> - Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.</p> <p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются</p> <p>Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахая руками- «крыльшками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.</p> <p>ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.</p>			
<b>ОРУ</b>	ОРУ без предметов	ОРУ с кеглей.	ОРУ с мячом	ОРУ с косичкой.
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	1. Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Подвижная игра «Совушка».	Подвижная игра «Бубен»	Подвижная игра «Птички и кошка»
<b>Заключительная часть</b>	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг		Ходьба в колонне по одному.

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

<b>Этапы занятия</b>				
<p><b>Программные задачи:</b> - Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места; упражнять в прокатывании мяча между кубиками</p> <p>Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку</p> <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках в лазании на гимнастической стенке.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.</p> <p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего</p> <p>Ходьба и бег врассыпную по всему залу.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному.</p>			
<b>ОРУ</b>	Общеразвивающие упражнения	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	Обще развивающие упражнения с палкой	Обще развивающие упражнения с мячом
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по доске (ширина 15 см)</p> <p>2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров</p> <p>3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками</p>	<p>1. Прыжки в длину с места через шнур</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу</p> <p>3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).</p>	<p>1. Метание в вертикальную цель</p> <p>2. Ползание по гим. скамейке на животе</p> <p>3. Ползание по гим. скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежь»).</p> <p>4. Прыжки через короткую скакалку.</p>	<p>1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева</p> <p>3. Лазанье на гим. стенку и спуск с нее</p> <p>4. Равновесие - ходьба по доске</p>
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра «Котята И щенята».	Подвижная игра «Лохматый пес»	Подвижная игра «Зайцы и волк».	Подвижная игра «Золотые ворота»
<b>Заключительная часть</b>	Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Найдем зайца».	Ходьба в колонне по одному.

### 3.3.3. Перспективное планирование образовательной деятельности по физической культуре в старшей группе

#### СЕНТЯБРЬ

<b>Приоритетные задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить детей перестраиваться в 3 колонны; формировать навык коллективных действий;</li> <li>- учить катать обруч в прямом направлении, пролезать в обруч боком без помощи рук;</li> <li>- упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; в ходьбе с высоким подниманием колен; в ходьбе с выполнением заданий; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед;</li> <li>- упражнять детей в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин.</li> <li>- формировать умение управлять мячом, передавая его над головой соседу сзади; укреплять мышцы плечевого пояса;</li> <li>- развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость.</li> </ul>			
<b>Задачи в интеграции</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слышать музыкальные акценты, и согласовывать с ними свои движения, развивать чувство ритма, музыкальный слух; учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу; воспитывать здоровый дух соперничества;</li> <li>- формировать представление о цвете, связи цвета с предметами окружающего мира;</li> <li>- способствовать обогащению активного словаря, развитию образной речи.</li> </ul> <p><b>Предпосылки учебной деятельности:</b> умение совершать произвольный выбор предмета по заданным характеристикам (только определенный цвет; цвет, соответствующий предмету).</p>			
<b>№ занятия</b>	<b>1 - 2</b>	<b>3 - 4</b>	<b>5 - 6</b>	<b>7 - 8</b>
<b>1 часть: вводная</b>	Ходьба с выполнением заданий; Легкий бег (1 мин.) Перестроение в 3 колонны.	Ходьба с выполнением заданий Ходьба и бег в чередовании (общее время 1,2 мин.) Перестроение в 3 колонны	Музыкальная разминка «Песенка-икалочка» Ходьба с упражнениями для рук. Бег с остановкой и поворотом в другую сторону	Ходьба с выполнением заданий  Бег прямо и спиной вперед продолжительностью до 1 мин. Перестроение в 2 колонны.
<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ без предметов</b> Ритмическая гимнастика «Часики»	<b>ОРУ без предметов</b> Ритмическая гимнастика «Ла, ла, ла»	<b>ОРУ с мячом</b> «Светлячок»	<b>ОРУ с обручем</b> «Лягушонок Фрог»
<b>2-я часть: основные виды движений</b>	Партерная гимнастика:  Упражнение «Баба Яга»; «Жук».  ОВД – ходьба по	Упражнение на растяжку в партере «По потолку гуляет муха»	ОВД с мячом «Хомяки»  Упражнение на растяжку в партере «По потолку гуляет муха» Пальчиковая игра «Танец»	Игра-упр. с обручами «Скучно, скучно так сидеть» ОВД с обручами 1. Прыжки на двух ногах через обручи; надевание обруча на себя сверху вниз через голову;

	гимнастической скамье с мешочком на голове.		мух»	пролезание боком через обручи. 2. . Катание обручей
<b>Подвижные игры</b>	1. Эстафета с мячом; 2. Эстафета «Полоса препятствий»	Игра «Салют» Игра «Ассоциации»	Подвижная игра «Паук и мухи»	Подвижная игра «Ловля бабочек»
<b>3-я часть: заключительная</b>	Игра «Тарарам-шурум-бурум»  Упражнение на дыхание «Обними плечи»  Перестроение в одну колонну и выход из зала.	Игра на внимание «Рыбалка»  Перестроение в одну колонну и выход из зала.	Упражнение «Лягушка» (оздоровительное упражнение для верхних дыхательных путей). Упражнение «На полянке» Перестроение в одну колонну и выход из зала.	Упражнение на дыхание «Жук». Игра на внимание и координацию «Нос, нос, ухо». Упражнение на расслабление. Перестроение в одну колонну и выход из зала.

### ОКТАБРЬ

<b>Приоритетные задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить прыгать боком через веревку, лежащую на полу;</li> <li>- разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному;</li> <li>- совершенствовать навык перебрасывания мяча друг другу обеими руками снизу, стоя в шеренгах, ведения мяча;</li> <li>- упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по брусу в полуприседе, ползание под дугами);</li> <li>- развивать координацию движений,</li> </ul>			
<b>Задачи в интеграции</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слышать музыкальные акценты, и согласовывать с ними свои движения, развивать чувство ритма, музыкальный слух; учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу; воспитывать здоровый дух соперничества</li> <li>- формировать образно-пространственное мышление.</li> </ul>			
<b>№ занятия</b>	<b>1 - 2</b>	<b>3 - 4</b>	<b>5 - 6</b>	<b>7 - 8</b>
<b>1 часть: вводная</b>	<p>Ходьба с выполнением заданий:</p> <p>Ходьба боком по брусу в полуприседе;</p> <p>ходьба по скамье через метболы (4 шт.);</p> <p>ползание под дугами;</p> <p>прыжки боком через веревку, лежащую на полу;</p> <p>ходьба по скамье на носочках, руки вытянуты вверх.</p>	<p>Музыкальная разминка «Мы идем по кругу»</p> <p>Ходьба в колонне по одному, с сигналом: «Поворот!»</p> <p>Бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70-80 см один от другого.</p> <p>Перестроение в 3 колонны.</p>	<p>Ходьба с выполнением заданий «Веселый паровоз».</p> <p>Боковой галоп, легкий бег (2-3 круга).</p> <p>Перестроение в 2 колонны.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами.</p> <p>Подводящее упражнение «Деревья и птицы».</p> <p>Бег по кругу «Летите голуби».</p> <p>Перестроение в 3 колонны.</p>

	Бег прямо и подскоки с продвижением вперед (продолжительностью до 1 мин.) Перестроение в 2 колонны.			
<b>ОРУ</b>	ОРУ без предметов «Чучело – Чебучело»	ОРУ с гимнастическими палками «Тук, тук, тук»	ОРУ с мячами «Буратино»	ОРУ (без предметов) «Песня про картошку на привале»
<b>2-я часть: основные виды движений</b>	Партерная гимнастика: упражнение «Паучок-старичок»  ОВД Игра – эстафета «Принеси предмет»	Партерная гимнастика: упражнение «Паучок-старичок»;  Упражнение «Штангист».  ОВД (прыжки со скамейки) Игра «Буль-буль»	ОВД <u>1 подгруппа:</u> 1. Ходьба по гимн. скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Стоя на четвереньках провести мяч, отталкивая его головой через дуги. <u>2 подгруппа:</u> 1. «Качалочка» 2. «Лодочка» Упражнение с мячами «Перебрасывание»	ОВД 1. Ползание – пролезть в обруч боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимн. скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. 3. Прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см.
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра «Кролики»	Игра - соревнование «Скамейка» Игра – аттракцион «Две из трех»	Подвижная игра «Вини Пух и осы» ( 1-е занятие). Эстафета «Два мяча» (2-е занятие).	Эстафета «Посадка и уборка урожая»
<b>3-я часть: заключительная</b>	Массаж спины «Печатаем на компьютере»  Перестроение в одну колонну и выход из зала.	Массаж «Мы сами с усами».  Перестроение в одну колонну и выход из зала.	Игра малой подвижности «У кого мяч?»  Перестроение в одну колонну и выход из зала.	Массаж спины «Веселые строители»  Перестроение в одну колонну и выход из зала.

## НОЯБРЬ

<b>Приоритетные задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучать строевым упражнениям в перестроение из одной шеренги в две; перестроению в 4 колонны биением на пары;</li> <li>- упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке;</li> <li>- упражнять в прыжках с высоты;</li> <li>- развивать координацию движений при перебрасывании мяча;</li> </ul>			
<b>Задачи в интеграции</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слышать музыкальные акценты, и согласовывать с ними свои движения, развивать чувство ритма, музыкальный слух; учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу; воспитывать здоровый дух соперничества;</li> <li>- закрепить знания детей о профессии спасателей-пожарных;</li> <li>- закрепить знания детей об опасных ситуациях, причинах возникновения пожара и правила поведения при пожаре;</li> </ul>			
<b>№ занятия</b>	<b>1 - 2</b>	<b>3- 4</b>	<b>5 - 6</b>	<b>7 - 8</b>
<b>1 часть: вводная</b>	Разминка «Парные подскоки»  Перестроение в 4 колонны.	Разминка «10 веселых гномов» Перестроение в 2 колонны. Перестроиться в 4 шеренги.	Разминка «Сапожок»  Перестроение в 4 колонны.	Разминка «Марш пожарных» Ходьба с высоким подъемом колен;  Перестроение в 3 колонны
<b>ОРУ</b>	Танцевальная аэробика «Шоколад»	Ритмическая гимнастика с гимнастическими палками «Настоящая метла»	ОРУ с мячом. «Веселый мяч»	ОРУ «Песня о пожаре»
<b>2-я часть: основные виды движений</b>	Партерная гимнастика: Упражнение «Капризные ножки»; «Шалтай – Болтай»  ОВД Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, руки на пояс (2-3 раза).	Партерная гимнастика: Упражнение «Гном и Мышь»  ОВД Прыжки с продвижением вперед. Упражнение на равновесие.	Упражнения в партере для стоп. ОВД. - Ведение мяча на месте. Игра «Быстрый мячик»  Ведение мяча одной рукой, двигаясь вперед шагом.	Игра на внимание «Не ошибись!»  Эстафета «Найди очаг возгорания»  Эстафета «Спасение»
<b>Подвижные игры</b>	Игра-эстафета «Перебрось мяч»	Подвижная игра «Баба Яга»	Игра-эстафета «Передача мяча в тоннеле».	Игра «Пожарные на учении»
<b>3-я часть: заключительная</b>	Игра м/п «Не урони мяч» Массаж спины «Печатаем на компьютере»	Игра м/п «Улитка»	Игра м/п «Путаница»	Дыхательная гимнастика «Насосы»



## ДЕКАБРЬ

<b>Приоритетные задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия;</li> <li>- упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга;</li> <li>- повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед;</li> <li>- упражнять в ползании и переброске мяча; в лазанье на гимнастическую стенку;</li> <li>- закреплять умение перепрыгивать из обруча в обруч.</li> </ul>			
<b>Задачи в интеграции</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слышать музыкальные акценты, и согласовывать с ними свои движения;</li> <li>- развивать эмоциональную выразительность, чувство ритма, двигательное творчество.</li> <li>- уточнять и активизировать словарь по теме: «Зимующие птицы», «Дни недели».</li> </ul>			
<b>№ занятия</b>	<b>1 - 2</b>	<b>3 - 4</b>	<b>5 - 6</b>	<b>7 - 8</b>
<b>1 часть: вводная</b>	Разминка «Холодно, замерзли ручки» Упражнение «Сонный мишка» (ходьба на полупальцах) Упражнение на дыхание «Снежинка» Перестроение в круг.	Упражнение «Солдатики – куклы» Разминка в четверках «Карabas и тарантас» Перестроение в 4 колонны.	Ритмическая гимнастика «Северное царство». Упражнения для мышц шеи, развитие дыхания. Легкий бег «Зимушка – зима». Перестроение по кругу в парах.	Ходьба «Ель, елка, елочка»  Боковой галоп по кругу. Перестроение в 3 колонны.
<b>ОРУ</b>	Гимнастика для лица самомассаж «Озорные мишутки»	Ритмическая гимнастика «Танец игрушек»	Ритмическая гимнастика в парах «Льдинки, ветер, мороз»	ОРУ с мячиками - снежками
<b>2-я часть: основные виды движений</b>	ОВД 1. Ходьба с выполнением заданий; 2. Равновесие - ходьба по наклонной доске боком, 3. Прыжки на двух ногах через бруски	Упражнения в партере. «Неваляшка»; «Ванька – Встань-ка» Подводящее упражнение «Аист» ОВД. Упражнение в прыжках «Попрыгунчик	ОВД Эстафета «С льдины на льдину» *прыжки из обруча в обруч; * ползут по гимнастической скамейке на животе.	ОВД <u>1 подгруппа:</u> эстафета «Снежный ком»; <u>2 подгруппа:</u> упражнение «Альпинист» Перестроение в общий круг. Массаж лица «Белый мельник»
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра «Мороз – красный нос»	Подвижная игра «Ловишки с мячом»	Подвижная игра «Ловля оленей»	Подвижная игра «Снежная баба»
<b>3-я часть: заключительная</b>	Упражнение на дыхание. Пальчиковая гимнастика «Греемся на морозе»	Упражнение на дыхание.	Игра м/п «Северные птицы» Игра на дыхание и звукоподражание «Снежные	Массаж спины «Кормушка».  Перестроение в одну колонну и

		Игра – превращалка «Почему»	бои» Перестроение в одну колонну и выход из зала.	выход из зала.
--	--	-----------------------------	--	----------------

## ЯНВАРЬ

<b>Приоритетные задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их;</li> <li>- продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске;</li> <li>- упражнять в прыжках с ноги на ногу, закреплять умение детей легко перепрыгивать веревку на двух ногах, мягко приземляясь на обе ноги;</li> <li>- совершенствовать навык подбрасывания мяча вверх и ловли его двумя руками;</li> <li>- упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой;</li> <li>- упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек;</li> <li>- формировать у детей устойчивый интерес к подвижным играм, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.</li> </ul>			
<b>Задачи в интеграции</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать образно-пространственное мышление; закреплять знания детей о геометрических фигурах;</li> <li>- учить действовать сообща, по сигналу; воспитывать здоровый дух соперничества;</li> <li>- учить менять движение в соответствии с изменениями содержания песни; развивать чувство ритма.</li> </ul>			
<b>№ занятия</b>	<b>1 - 2</b>	<b>3- 4</b>	<b>5 - 6</b>	<b>7 - 8</b>
<b>1 часть: вводная</b>	Разминка «Веселая мышка» Бег змейкой между расставленных в шахматном порядке кубиков. <u>Строчные упражнения:</u> перестроение в две колонны; перестроение в 4 шеренги	Разминка «Ферма старого Макдональда» Легкий бег продолжительностью 1 мин. Перестроение в 3 колонны.	Ритмическая разминка «Раз, два, три»  Бег вокруг мячей «Кто быстрее» (продолжительностью до 1, 5 мин.)  Перестроение в 3 колонны.	Разминка в парах «Веселый круг»  Перестроение в 4 колонны.
<b>ОРУ</b>	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками «Хоккей»	Ритмическая гимнастика «Зеленые ботинки»	Ритмическая гимнастика «Песенка про зарядку»	ОРУ с обручем
<b>2-я часть: основные виды движений</b>	<b>ОВД</b> <u>1 подгруппа детей:</u> Упражнение в равновесии – ходьба по наклонной доске; <u>2 подгруппа детей:</u> Броски мяча вверх и ловля его двумя руками с хлопком	Партерные упражнения под стихи «Кошка»  Подводящее упражнение «Пружинки» <b>ОДВ</b> <u>Прыжки в длину с места</u>	Пальчиковая гимнастика «Пять рыбок»  <b>ОВД</b> <u>1. Ходьба по скамье с мячом над головой.</u> <u>2. Ведение мяча в ходьбе</u>	<b>ОВД</b> <b>Игра «Полоса препятствий»</b> 1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки боком через мягкие бревна, с продвижением вперед.

	за спиной.	(расстояние 40 см.), повторить 6-8 раз. <u>Эстафета</u> «Забавы старого Макдональда» Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.	<u>змейкой</u> прокатывая по полу, то правой, то левой рукой (на расстояние 6 м). <u>3. Отбивание мяча по кругу.</u> <u>4. Бег с остановкой на сигнал</u>	3. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек. 4. Ходьба по канату, руки в стороны.
<b>Подвижные игры</b>	Игра «Ледяная пещера»	Подвижная игра «Колодец и птицы»	Подвижная игра «Не задень»	Подвижная игра «Охотник и зайцы»
<b>3-я часть: заключительная</b>	Игра малой подвижности «Снеговик и солнышко» Игра «Песенка про еду» Перестроение в одну колонну и выход из зала.	Массаж спины «Свинки» Перестроение в одну колонну и выход из зала.	Упражнение на внимание «Фигура» Перестроение в одну колонну и выход из зала.	Конкурс «Мотальщики» Упражнение на дыхание. Перестроение в одну колонну и выход из зала.

### ФЕВРАЛЬ

<b>Приоритетные задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки;</li> <li>- упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре;</li> <li>- закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках, совершенствовать у детей навыки прыжка через препятствие;</li> <li>- способствовать развитию скоростно-силовых способностей; совершенствовать навык прыжка в длину с места.</li> <li>- упражнять в лазанье под дугу, упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.</li> <li>- разучить метание в вертикальную цель, и метании мешочка из лежачего положения в горизонтальную цель;</li> <li>- упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек;</li> <li>- продолжить профилактику нарушений осанки, укреплять мышечный корсет позвоночника.</li> </ul>			
<b>Задачи в интеграции</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширять кругозор детей о жизни и обычаях жителей северных стран;</li> <li>- слышать музыкальные акценты, и согласовывать с ними свои движения, развивать чувство ритма, музыкальный слух;</li> <li>- учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу; воспитывать здоровый дух соперничества.</li> <li>- воспитывать морально-волевые качества: выдержку, внимание, сосредоточенность, настойчивость в достижении положительных результатов.</li> </ul>			
<b>№ занятия</b>	<b>1 -2</b>	<b>3- 4</b>	<b>5 - 6</b>	<b>7 - 8</b>
<b>1 часть: вводная</b>	Разминка «Финская полька» Перестроение в 3 колонны.	Разминка по диагонали. * Пройти как солдаты – маршем; * «Кавалеристы» - прямой галоп; * «Разведчики» - пройти в	Разминка для рук «В кулачок... и на бочок» Перестроение по широкому кругу, на расстоянии вытянутой	Разминка Бег с захлестом голени «Ярмарка» Перестроение в 3 колонны.

		приседе; * «Летчики» - ходьба на носочках. Перестроение в 3 шеренги.	руки друг от друга.	
<b>ОРУ</b>	ОРУ с обручем «Зимняя песенка»	Упражнения с флажками	Строевые упражнения «Парадный марш» (Г. Свиридова)	ОРУ б/п
<b>2-я часть: основные виды движений</b>	Игровое упражнение «Будь внимателен»  ОВД * Игра «Ходим в шляпах» (с мешочком на голове) * Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	Партерная гимнастика «Самолет»  Упражнение на равновесие «Стойкий оловянный солдатик» ОВД Эстафета «Прыжки в длину»	Перестроение из круга в две колонны. Игра-эстафета по диагонали <u>Задания:</u> 1. Прыгать через кубики; 2. обежать ориентиры; 3. передать эстафету следующему участнику.	ОВД «Ярмарочное состязанье удальцов» - лазанье по гимнастической стенке.  Игра «Корзиночка»
<b>Подвижные игры</b>	Эстафета «Зимний баскетбол»	Подвижная игра на перестроение «Летчики на аэродром!»  Игра с/п «По окопу — огонь»	Конкурс «Сапёры»	Игра – эстафета «На лошадаках»  Игра «Заря-зареница»
<b>3-я часть: заключительная</b>	Упражнение на расслабление «Сосулька» Массаж БАТ «Чтобы горло не болело» Перестроение в одну колонну и выход из зала.	Упражнение на координацию «Левая и правая» Перестроение в одну колонну и выход из зала.	Перестроение в одну колонну и выход из зала.	.Игра м/п «Ложки»  Перестроение в одну колонну и выход из зала.

**МАРТ**

<b>Приоритетные задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышать двигательную активность в подвижных играх, хороводах;</li> <li>- развивать ловкость, выдержку, быстроту реакции;</li> <li>- повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления и враспынную;</li> <li>- разучить прыжок в высоту с разбега;</li> <li>- упражнять в метании мешочка в вертикальную цель;</li> <li>- упражнять в ползании между предметами</li> </ul>			
<b>Задачи в интеграции</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать выразительность речи, память, воображение, фантазию;</li> <li>- способствовать развитию выразительности движений, чувства ритма, артистичности; развивать внимание, слухо-моторную координацию.</li> <li>- способствовать сохранению и приумножению традиций;</li> <li>- воспитывать чувство патриотизма, развивать интерес и уважительное отношение к русским народным праздникам, традициям и обычаям;</li> <li>- закрепление в игровой форме стихотворение «Дед Мазай и зайцы»</li> </ul>			
<b>№ занятия</b>	<b>1 - 2</b>	<b>3 - 4</b>	<b>5 - 6</b>	<b>7 - 8</b>
<b>1 часть: вводная</b>	Игра «Золотые ворота»	Танцевальная разминка «Топ-топ, хлоп-хлоп»	Разминка «По следам зверей» Бег с остановкой по сигналу и поворотом в другую сторону.	Разминка «Лучик»  Перестроение в 2 – 3 колонны
<b>ОРУ</b>	Музыкальная игра «Бабушкины пляски»	ОРУ с обручем «Колесо»	Ритмическое упражнение «Медведь»	ОРУ с мячом
<b>2-я часть: основные виды движений</b>	Эстафета «Потешный балаганчик»  Массаж БАЗ «Ай тари, тари, тари....»	<u>Корректирующая гимнастика:</u> * упражнение «Заячьи прыжки» * упражнение «Проснулся лес»  ОВД Прыжки в высоту с разбега (высота 30-40 см) 5-6 раз с приземлением на мат.	ОВД Упражнение в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи») 2-3 раза. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	Партерная гимнастика * упражнение «Велогонщики» * упражнение «Подснежник»  ОВД * метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м.) * равновесие – ходьба на носочках между набивными мячами, руки за головой.
<b>Подвижные игры</b>	Игра «Прялица» (усложнение игры «корзиночка»)	Игра «Вдвоем в одном обруче» Эстафета «Разбуди белку»	Подвижная игра «Тень-тень-потетень»	Подвижная игра – эстафета: «Ручеек»
<b>3-я часть:</b>	Игра м/п «Дударь»	Массаж биологически	Танцевальная игра	Дыхательная гимнастика

<b>заключительная</b>	Перестроение и выход из зала	активных зон «Ледоход» Пальчиковая гимнастика «Три сороки»	«Снежинки – ручейки» Перестроение и выход из зала	«Подснежник»  Перестроение и выход из зала
-----------------------	------------------------------	--	--	--

## АПРЕЛЬ

<b>Приоритетные задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторить ходьбу и бег по кругу;</li> <li>- упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре;</li> <li>- упражнять в прыжках и метании, развивая ловкость и глазомер;</li> <li>- совершенствовать умения детей в лазанье по вертикальной гимнастической лестнице;</li> <li>- упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.</li> </ul>			
<b>Задачи в интеграции</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать развитию интереса к истории космонавтики, расширять и углублять знания о космосе;</li> <li>- способствовать развитию связной речи и активизации словаря посредством спортивных игр и упражнений с речевым материалом по теме «Космос», дать первоначальные сведения о планетах, Солнце, Луне (словарь: космос, планеты, космический корабль, Юрий Гагарин);</li> <li>- воспитывать взаимопомощь, дружеские отношения, умение работать в команде, согласовывать свои действия с действиями сверстников;</li> <li>- слышать музыкальные акценты, и согласовывать с ними свои движения, развивать чувство ритма, музыкальный слух;</li> <li>- учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу; воспитывать здоровый дух соперничества.</li> </ul>			
<b>№ занятия</b>	<b>1 - 2</b>	<b>3 - 4</b>	<b>5 - 6</b>	<b>7 - 8</b>
<b>1 часть: вводная</b>	Разминка «Цирк»  Перестроение в 3 колонны	Разминка «Лунатики»  Бег враспынную по залу, по сигналу собраться на линии построения.	Музыкальная разминка Бег с перешагиванием через кубики Перестроение в 2 колонны, разомкнуться на 4 шеренги	Музыкальная разминка «Дождя не боимся»  Игра «Озеро, река, болото»  Перестроение в 3 колонны
<b>ОРУ</b>	ОРУ с обручами	Ритмическая гимнастика	ОРУ с малым мячом	Игровая гимнастика «Лягушата и цапля»
<b>2-я часть: основные виды движений</b>	Упр. «Эквелебристы» - ходьба по гимнастической скамейке, по наклонной доске;  Упр. «Акробаты» - лазанье по вертикальной гимнастической лестнице;	Упр. в прыжках «Гуляем по луне»  Игра в парах «Железяка и магнит»	ОВД * метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 модной рукой, способом от плеча; * ползание по прямой, затем переползание через скамейку; * ходьба по	ОВД * прыжки из обруча в обруч; * лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом * равновесие – ходьба по канату приставным шагом, руки на поясе.  Упражнение в партере «Веселые паучки»

	Упр. Жонглеры» - броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.		гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.	
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра «Дрессировщики. Успей выбежать» Подвижная игра «Хвост змеи»	Игра-эстафета «Космолет» Подвижная игра «Пришелец»	Подвижная игра «Птичья стайка»	Подвижная игра «Камень, водоросли, рыбки»
<b>3-я часть: заключительная</b>	Массаж ушных раковин «Слон» Перестроение и выход из зала	Упр. Роботы и звезды» Перестроение и выход из зала	Упр. на дыхание «Мяу! Фыр-р-рр!» Перестроение и выход из зала	Игра м/п «Цапля и лягушки» Перестроение и выход из зала

### МАЙ

<b>Приоритетные задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять в умении выполнять различные строевые упражнения и перестроения;</li> <li>- в сохранении равновесия на повышенной опоре;</li> <li>- разучить прыжок в длину с разбега, повторить упражнения в прыжках;</li> <li>- развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом;</li> <li>- закреплять навык лазанья на гимнастическую стенку;</li> <li>- развивать вестибулярный аппарат, посредством упражнений в кружении.</li> </ul>			
<b>Задачи в интеграции</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прививать детям любовь и уважение к воинам Российской армии, любовь к своей родине, гордость за ветеранов, защищавших нашу страну;</li> <li>- закреплять с детьми знания цветов светофора, учить безопасному поведению на улице;</li> <li>- слышать музыкальные акценты, и согласовывать с ними свои движения, развивать чувство ритма, музыкальный слух;</li> <li>- учить играть в команде, действовать сообща, по сигналу; воспитывать здоровый дух соперничества.</li> </ul>			
<b>№ занятия</b>	<b>1-2</b>	<b>3-4</b>	<b>5-6</b>	<b>7-8</b>
<b>1 часть: вводная</b>	Парадный марш  Перестроение в 3 колонны	Игра «Светофор» ходьба с остановкой по сигналу Бег змейкой «Гоночная трасса» Перестроение в 3 колонны	Игровое упражнение «Рифы и скалы»  Перестроение в 3 колонны	Игра - разминка «В поход пойдем»  Бег «Туземцы на охоте» Перестроение в 3 колонны
<b>ОРУ</b>	Ритмическая гимнастика «Аист на крыше»	ОРУ б/п «Едем на машине»	Ритмическая гимнастика «А рыбы плавают вот так»	Ритмическая гимнастика «Ква-ква-ква»
<b>2-я часть: основные виды движений</b>	Эстафета «Разведчик» * пройти по скамье; * обежать змейкой вокруг кеглей; * перепрыгнуть кубы	ОВД * прыжки в длину с разбега; * перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди	ОВД «Испытание для моряков» * пройти по скамье и наклонной доске; * перелезть через несколько	ОВД упр. «Крокодил» кружение, лежа на матах; упр. «Кенгуру» прыжки на двух ногах между кеглями.

			матов сложенных друг на друга; * залезть на гимнастическую стенку произвольным способом.	
<b>Подвижные игры</b>	Эстафета «Подводная лодка – секретное погружение» (туннель).	Эстафета «Две кегли»	Игра «Танец рыбок, медуз и угря»  Эстафета «Морской бой» сбить мячом кораблик	Аттракцион «Перенеси кокосы» дети в командах передают мячи с одной стороны зала на другую Аттракцион «Жираф» набрасывание кольца серсо на плоскостного жирафа
<b>3-я часть: заключительная</b>	Дидактическая игра «Какие войска?»  Перестроение и выход из зала	Загадки «Дорожные знаки»  Упр. на дыхание «Поезд» Перестроение и выход из зала	Упр. для рук «Осьминоги»  Перестроение и выход из зала	Упражнение на мимику «Верблюд» Массаж ушных раковин «Слон» Перестроение и выход из зала

### 3.3.4. Перспективное планирование образовательной деятельности по физической культуре в подготовительной группе

#### СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Программные задачи:</b>	-Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.			
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны. Бег в умеренном темпе.			



	Перестроение в три колонны. Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу			
<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ</b> Без предметов	<b>ОРУ</b> С флажками	<b>ОРУ</b> с мячом.	<b>ОРУ</b> с гимнастической палкой
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове; 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Перебрасывание мяча друг другу	1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу 3. Лазанье под шнур,	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками 3. Упражнение на умение сохранять равновесие	1. Ползание по гим. скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по гимнастической скамейке; 3. Прыжки из обруча в обруч
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра «Ловишки»	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Подвижная игра «Удочка»	Подвижная игра «Не попадись».
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры».

## ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<b>Программные задачи:</b>	-Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом, Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.			
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий			

	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы Ходьба в колонне по одному; Бег врассыпную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе			
<b>ОРУ</b>	ОРУ Без предметов	ОРУ с обручем	ОРУ на гимнастических скамейках	ОРУ с мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши	1. Прыжки с высоты 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3. Ползание на ладонях и ступнях	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке
<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц». П.И. «Фигуры»	«Не оставайся на полу».	«Удочка».	«Удочка». «Ловишки с ленточками».
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному.	И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне по одному.	И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному. И.М.П. «Эхо».

## НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Программные задачи:</b> - Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом</p> <p>Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед;</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p>				

Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики). Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; Бег с перепрыгиванием через предметы Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений. Ходьба и бег врассыпную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево);			
<b>ОРУ</b>	ОРУ без предметов	ОРУ с короткой скакалкой	ОРУ с кубиками	ОРУ Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через шнуры 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему».  1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	1.Прыжки через короткую скакалку 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах	1. Ведение мяча в прямом направлении 2. Лазанье под дугу 3. Равновесие 4. «Мяч водящему»	1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет 2.Прыжки на двух ногах через шнур 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4.Бросание мяча о стенку 5. «Передай мяч». 6. «С кочки на кочку».
<b>Подвижные игры</b>	П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка»	П.И. «Не оставайся на полу». Подвижная игра «Фигуры».	П.И. «Перелет птиц». П.И. «По местам».	П.И. «Фигуры» П.И. «Хитрая лиса».
<b>Заключительная часть</b>	И.М.П. «Угадай чей голосок?» И.М.П. «Затейники».	И.М.П. «Затейники».	«Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности по выбору детей

## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Программные задачи:</b> -Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании, повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.</p> <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке, повторить упражнение в прыжках и на равновесие.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную; Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения, бег врассыпную; чередование ходьбы и бега. Построение в шеренгу; Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.</p>			
<b>ОРУ</b>	ОРУ в парах	ОРУ без предметов	ОРУ с малым мячом	ОРУ без предметов
<b>Основные виды движений</b>	<p>1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах между предметами 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку</p>	<p>1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне 3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях 4. «Пройди — не урони» 5. «Из кружка в кружок» 6.Игровое упражнение «Стой!».</p>	<p>1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 1. «Пас на ходу». 2. «Кто быстрее». 3. «Пройди — не урони».</p>	<p>1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке бокком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4. «Точный пас» 5. «Кто дальше бросит?» 6. «По дорожке проскользи».</p>
<b>Подвижные игры</b>	<p>П.И. «Хитрая лиса». П.И. «Совушка».</p>	<p>П.И. «Салки с ленточкой».</p>	<p>П.И. «Попрыгунчики-воробышки». П.И. «Лягушки и цапля».</p>	<p>П.И. «Хитрая лиса».</p>
<b>Заключительная часть</b>	<p>Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>Игра малой подвижности «Эхо».</p>

## ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p><b>Программные задачи:</b> - Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Учить подъему в гору и спуску с нее Закреплять повороты на лыжах. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Закреплять повороты на лыжах. Упражнять в равновесии.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег враспынную. Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег враспынную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.</p>			
<b>ОРУ</b>	ОРУ без предмета	ОРУ без предмета	ОРУ с кубиком ОРУ без лыж.	ОРУ со скакалкой ОРУ без лыж
<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Прыжки в длину с места 2. «Поймай мяч». 3. Ползание по прямой на четвереньках 1. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через короткую скакалку 1. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3. Упражнение на равновесие.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места 2. «Поймай мяч». 3. Ползание по прямой на четвереньках 1. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через короткую скакалку 1. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3. Упражнение на равновесие.</p>
<b>Подвижные игры</b>	<p>П.И «Совушка». П.И : «Кто быстрее до флажка»</p>	<p>П.И «Паук и мухи» П.И : «Доганялки» Легкий бег без лыж 200 метров</p>	<p>П.И «Совушка». П.И : «Кто быстрее до флажка»</p>	<p>П.И «Паук и мухи» П.И : «Доганялки» Легкий бег без лыж 200</p>

	Легкий бег без лыж 200 метров		Легкий бег без лыж 200 метров	метров
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности по выбору детей	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности по выбору детей

## ФЕВРАЛЬ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Программные задачи:</b>	<p>-Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.</p> <p>Учить ходьбе скользящим шагом</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком</p> <p>Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч</p> <p>упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.</p> <p>Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом</p> <p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой</p> <p>Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>			
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров «Быстро по местам».</p> <p>Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания.</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке</p> <p>Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу</p> <p>Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении</p> <p>Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога</p> <p>Игровое задание «Шире шаг»</p> <p>Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего</p>			

	места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». Построение в две шеренги Ходьба по извилистой лыжне			
<b>ОРУ</b>	<b>ОРУ с обручем</b>	<b>ОРУ с палкой</b>	<b>ОРУ без предмета</b>	<b>ОРУ с мячом (большой диаметр)</b>
<b>Основные виды движений</b>	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2.Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах  4. «Точная подача». 5. «Попрыгунчики».	1, Прыжки 2.Переброска мячей друг другу 3.Лазанье пол дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне Лазанье на гимнастическую стенку	1.Равновесие — ходьба парами 2. «Попади в круг» 3. «Гонка санок». 4. «Загони шайбу».	1.Ползание на четвереньках между предметами 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч 4. «Не попадись». Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте. Игра «Карусель». Подвижная игра «Жмурки».
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза».	Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Подвижная игра «Не попадись»	Игра «Карусель». Подвижная игра «Жмурки».
<b>Заключительная часть</b>	Игра «У кого меньше шагов?». Ходьба в колонне по одному	Игра «Затейники».	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». Игра «Белые медведи»

### МАРТ

<b>Содержание организованной образовательной деятельности</b>				
<b>Темы Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<p><b>Программные задачи:</b> -Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p> <p>Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.</p> <p>Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.</p> <p>Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> <p>Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p>				

Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.				
<b>Вводная часть</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег враспынную Игровое упражнение «Бегуны». Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег враспынную. Игра с бегом «Мы — веселые ребята» Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег враспынную. Игра с бегом «Кто скорее до мяча» Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки».			
<b>ОРУ</b>	ОРУ с малым мячом	ОРУ с флажками	ОРУ с палкой	ОРУ без предмета
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом  Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2. «Мяч о стенку».	1. Прыжки 2. Перебрасывание мяча через сетку 3. Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята».	1. Метание мешочков 2. Ползание 3. Равновесие 1. «Пас ногой» 2. «Ловкие зайчата»	1. Лазанье на гимнастическую стенку 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне»
<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра «Ключи». Игра «Совушка».	Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники и утки»	Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Горелки»	Подвижная игра «Совушка». Игра «Удочка»
<b>Заключительная часть</b>	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности	Игра «Тихо — громко» Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному Игра «Эхо».	Игра малой подвижности по выбору детей. Игра «Горелки»

### АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя



<p><b>Программные задачи:</b> -Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.          Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.          Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу          Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.          Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.          Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.          Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.          Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Игра «Быстро возьми».          Игровое задание «Быстро в шеренгу»          Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.          «Слушай сигнал».          Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки»          Игровое задание «По местам»</p>			
<b>ОРУ</b>	ОРУ с малым мячом	ОРУ с обручем	ОРУ без предмета	ОРУ на гимнастических скамейках
<b>Основные виды движений</b>	<p>Равновесие          Прыжки на двух ногах          Переброска мячей в шеренгах          1. «Перешагни — не задень».          2. «С кочки на кочку»</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега.          2. Броски мяча друг другу в парах.          3. Ползание на четвереньках          1.«Пас ногой».          2.«Пингвины».</p>	<p>1.Метание мешочков на дальность          2.Ползание по гимнастической скамейке          3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове          4.Прыжки на двух ногах</p>	<p>1. «Пройди — не задень».          2. «Кто дальше прыгнет».          3. «Пас ногой».          4. «Поймай мяч».          1. Бросание мяча в шеренгах.          2. Прыжки в длину с разбега.          3. Равновесие</p>
<b>Подвижные игры</b>	<p>Подвижная игра «Хитрая лиса».          Подвижная игра «Охотники и утки».</p>	Подвижная игра «Мышеловка».	Подвижная игра «Затейники».	Подвижная игра «Салки с ленточкой».
<b>Заключительная часть</b>	<p>Ходьба в колонне по одному          И.М.П «Великаны и гномы».</p>	Подвижная игра «Горелки	И.М.П «Тихо — громко».	Ходьба в колонне по одному.

## МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы		2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Этапы занятия	1-я неделя			
<p><b>Программные задачи:</b>            Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.            Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.            Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом            Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.            Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.            Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.            Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.            Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.</p>				
<b>Вводная часть</b>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег враспынную.            Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.            Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную.            Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег враспынную.            Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.            Ходьба в колонне по одному            Ходьба и бег враспынную.</p>			
<b>ОРУ</b>	ОРУ с обручем	ОРУ с мячом (большой диаметр)	ОРУ без предмета	ОРУ с палками
<b>Основные виды движений</b>	1. Равновесие 2. Прыжки с ноги на ногу 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока 4. «Пас на ходу». 5. «Брось — поймай». 6. «Прыжки через короткую скакалку»	1. Прыжки в длину с места 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3. Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу»	1. Метание мешочков на дальность 2. Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом.	1. Лазанье по гимнастической 2. Равновесие 3. Прыжки на двух ногах между кеглями «Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет».
<b>Подвижные игры</b>	П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка»	П.И. «Не оставайся на полу». Подвижная игра «Фигуры».	П.И. «Перелет птиц». П.И. «По местам».	П.И. «Фигуры» П.И. «Хитрая лиса».
<b>Заключительная</b>	И.М.П. «Угадай чей голосок?»	И.М.П. «Затейники».	«Летает — не летает».	Ходьба в колонне по одному

<b>часть</b>	И.М.П. «Затейники».		Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности по выбору детей
--------------	---------------------	--	-----------------------------	--

### 3.4 Перспективное планирование вечеров досуга

Месяц	Группы			
	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
<b>Сентябрь</b>	<p><b>«Есть у нас огород»</b> Закреплять представление об урожае овощей. Побуждать детей к выражению образов в движении, мимике, эмоциях. Дать заряд положительных эмоций.</p>	<p><b>«Осенние забавы»</b> закреплять представление детей об овощах; расширять словарный запас по теме; закрепить певческие и двигательные умения и навыки</p>	<p><b>«В гостях у осени»</b> закреплять представление детей об овощах; расширять словарный запас по теме; закрепить певческие и двигательные умения и навыки</p>	<p><b>"Золотая Осень"</b> создать у детей радостное настроение; вызвать эмоциональную отзывчивость, способствовать развитию интереса к окружающему миру, формировать представления о правильном поведении в природе</p>
<b>Октябрь</b>	<p><b>«Тропинка к здоровью»</b> Задачи: Содействовать повышению жизнестойкости организма в целом, предупреждение и профилактика плоскостопия; Упражнять в ходьбе и беге по прямой дорожке; Развивать зрительное и слуховое восприятие, коммуникативные качества; Вызывать положительный эмоциональный отклик.</p>	<p><b>ПДД «Красный, желтый, зеленый»</b> Закрепить знания детей о светофоре, правилах перехода улицы; развивать ориентировку в пространстве; создать радостную, благоприятную обстановку.</p>	<p><b>«Колесо безопасности»</b> Углубить знания о правилах поведения на улице и в общественном транспорте. В игровой форме расширить знания детей о правилах дорожного движения.</p>	
<b>Ноябрь</b>	<p><b>«Мячик круглый есть у нас»</b> Учить играть с мячом, катать мячи друг другу; развивать двигательную активность, ориентировку в пространстве; воспитывать любовь к физической культуре.</p>	<p><b>«Вечер подвижных игр»</b> развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать самостоятельность, любовь к русским народным играм.</p>	<p><b>«Сундучок народных игр»</b> создать у детей положительный эмоциональный настрой, веселое, настроение; развивать двигательные навыки, воспитывать интерес к народным играм.</p>	

<b>Декабрь</b>	<b>«В гости к Зайке»</b>	<b>«Зимнее приключение»</b> Задачи: продолжать совершенствовать двигательные умения и навыки. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, пролезание из обруча в обруч, в беге «змейкой». Совершенствовать переход с пролета на пролет. Развивать ловкость, быстроту, внимание. Развивать умение работать с партнером в игре.	<b>«Мы мороза не боимся»</b> Содействовать всестороннему развитию детей, воспитывать чувство коллективизма и товарищеской взаимопомощи. Доставить детям удовольствие от общения с любимыми персонажами и совместной деятельности; повышать интерес детей к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность, способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию ребенка.
<b>Январь</b>	<b>«Зимняя полянка»</b> воспитывать интерес к зимним видам спорта, укреплять здоровье, закреплять знания о свойствах снега и льда.	<b>« Зимние забавы! »</b> В форме подвижных игр и игровых упражнений закреплять у детей двигательные умения; развивать мелкую и общую моторику, координацию речи и движения, ловкость, быстроту, реакцию. Воспитывать у детей дружелюбие, чувство взаимопомощи. Создать радостную, дружескую обстановку.	<b>« На помощь Снеговик! »</b> доставить детям удовольствия при выполнении физических упражнений, развивать ловкость и глазомер при катании мча, развивать ловкость, повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и равновесии, развивать ловкость и глазомер в ловле и бросании мяча.
<b>Февраль</b>	<b>«Выросту как папа»</b> совершенствовать двигательные умения и навыки, повышения эмоционального настроения у детей, воспитывать чувство патриотизма.	<b>"Аты-баты!</b> воспитывать у воспитанников патриотизм, бережное отношение к своей Родине с помощью патриотических стихов и песен, научить детей действовать сплоченно, одной командой.	<b>«Будем в армии служить, будем Родину любить»</b> Способствовать укреплению здоровья дошкольников, привлечение детей к занятиям физической культуры и спорта, совершенствовать двигательные умения и навыки, повышения эмоционального настроения у детей, воспитывать чувство патриотизма.
<b>Март</b>	<b>«Вечер подвижных игр»</b> развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать самостоятельность.	<b>«Чистота- залог здоровья»</b> Закреплять знания о назначении гигиенических предметов: зубной пасты и щётки, мыла, полотенца, воды, расчёски, шампуня, зеркала; воспитывать гигиенических	<b>« Светофор - наш помощник!»</b> Закрепить двигательные умения, полученные на физкультурных занятиях, создать условия, в которых дети могут реализовать накопленный двигательный опыт в играх по Правилам Дорожного Движения, побуждать детей к активному участию в соревновательных упражнениях, максимальному проявлению каждым ребенком своих возможностей,

		навыки, интерес к занятиям по физической культуре.	воспитывать у детей чувства радости и удовольствия от своих успехов, успехов своей команды.
<b>Апрель</b>	<b>«Здоровячок»</b> Создавать веселое, радостное настроение; <b>укреплять</b> здоровье детей с помощью физических упражнений и подвижных игр; развивать физические качества, координационные способности; <b>воспитывать</b> дружеские чувства, умение выполнять физические упражнения в коллективе.	<b>«Полет в космос!»</b> разнообразить формы работы с родителями, воспитывать у детей любовь к родителям, чувство гордости за них, учить радоваться их победам и успехам, дать детям раскрыть свои спортивные способности, формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, способствовать формированию положительных эмоций, поощрять участие родителей и детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитывать чувство гордости достижениями наших космонавтов.	<b>«День здоровья. турнир здоровячков»</b> Создавать веселое, радостное настроение; <b>укреплять</b> здоровье детей с помощью физических упражнений и подвижных игр на свежем воздухе; развивать физические качества, координационные способности; <b>воспитывать</b> дружеские чувства, умение выполнять физические упражнения в коллективе.
<b>Май</b>	<b>«Дружные, смелые, ловкие»</b> Закрепить и повторить с детьми подвижные игры с бегом и прыжками. Воспитывать выдержку.	<b>«День Победы»</b> воспитывать детей в духе патриотизма, любви к родине, расширять знания о героях ВОВ, о победе нашей страны.	<b>«Вспомним, как это было»</b> рассказать детям о Дне Победы. Формировать устойчивый интерес к выполнению физических упражнений, развивать основные физические качества. Воспитывать целеустремленность, настойчивость и чувство товарищества при проведении коллективных эстафет. Воспитывать чувство уважения к защитникам нашей Родины, любовь к Родине.

### 3.5. Литература

1. Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей. – СПб.: «Детство-пресс», 2004.
2. Голицына Н.С. ОБЖ для младших дошкольников. Система работы. Скрипторий – 2003-2010
3. Зацепина М. Б. Культурно-досуговая деятельность в детском саду. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
4. Зацепина М. Б., Антонова Т. В. Народные праздники в детском саду. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
5. Зацепина М. Б., Антонова Т.В. Праздники и развлечения в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
6. Игра и дошкольник. Развитие детей старшего дошкольного возраста в игровой деятельности:

- Сборник/ Под.ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой. – СПб.: «Детство пресс», 2004.
7. Кириллова Ю.А. Навстречу олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. . – СПб.: ООО «Издательство «детство-пресс», 2012.
  8. Кравченко И.В. Долгова Т.Л. прогулки в детском саду. Младшая и средняя группы: Методическое пособие/ под.ред. Г.М. Киселевой. – М.: ТЦ Сфера, 2011.
  9. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2009-2010.
  10. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
  11. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая (средняя, старшая) группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
  12. Пензулаева Л. И.Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе. — М.:Мозаика-Синтез 2012.
  13. Пензулаева Л. И.Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе. — М.:Мозаика-Синтез 2012
  14. Пензулаева Л. И.Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе. — М.: Мозаика-Синтез 2012
  15. Правила дорожного движения. Младшая (средняя, старшая. Подготовительная к школе) группа. – Сост. Л.Б. Поддубная. – Волгоград: ИТД «Корифей».
  16. Саулина Т. Ф. Три сигнала светофора. Ознакомление дошкольников с правилами дорожного движения. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
  17. Сивачева Л.Н. физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием. – СПб.: «Детство пресс», - 2001
  18. Соломенникова О. А. Экологическое воспитание в детском саду. —М.:Мозаика-Синтез, 2005-2010.
  19. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
  20. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
  21. Сценарии по пожарной безопасности для дошкольников/ И.В. Кононова. – 3-е изд. – М.:Айрис-пресс, 20.
  22. Физкульт-привет в минутках и паузах. Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников.: Учебно-методическое пособие. – СПб.: «Детство пресс», - 2004.
  23. Шарыгина Т.А. беседы о правилах дорожного движения с детьми 5-8 лет. – М.:ТЦ Сфера 2009.