

Муниципальное образование «Селенгинский район»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад №16 «Росинка»



Рабочая программа
Инструктора по ФИЗО
Громкова Ю.И. – первая категория

Принято и одобрено
на Педагогическом совете
протокол №1 от 10.09 2019г.

г. Гусиноозерск 2019 г.

№	Содержание	Стр.
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1	Пояснительная записка (нормативные документы, актуальность, цели и задачи, принципы и подходы)	2
1.2	Возрастные особенности детей	3
1.3	Планируемые результаты	6
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1	Формы, способы, методы и средства реализации программы	8
2.2	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов	31
2.3	Взаимодействие с семьей	31
2.4	Региональный компонент	32
2.5	Комплексно-тематический план	33
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Организация двигательного режима пребывания детей (расчет времени на реализации программы обучения, циклограмма НОД, режим двигательной активности, система физкультурно-оздоровительных мероприятий)	64
3.2	Развивающая предметно-пространственная среда	73
3.3	Обеспечение программы (перечень программ, технологий, методических пособий)	77

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образовательного учреждения в соответствии с документами:

с международно-правовыми актами

- Конституцией РФ от 12.12.1993 г. (с изменениями и дополнениями);
- Конвенцией о правах ребёнка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г., вступила в силу для СССР 15.09.1990 г.).

с законами РФ

- Закон «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);

с документами Правительства РФ

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564);

- Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»

с документами Министерства образования и науки РФ

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038)

с локальными документами

- Устав МБДОУ ЦРР д.с. № 16 «Росинка»
- Годовой план МБДОУ ЦРР д.с. № 16 «Росинка»

Чтобы ребенок был здоров, ему просто необходимы физические упражнения. Для здоровья ребенка очень важно, когда он научится определенным двигательным действиям, как будет их выполнять и сможет ли правильно использовать их в повседневной жизни. Своевременное развитие основных двигательных навыков почти так же важно, как и своевременное интеллектуальное развитие ребенка. Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически готов к нему. Важным в программе является содержание психолого-педагогической работы по направлению образовательная область «*Физическое развитие*».

Цель рабочей программы – планирование, организация и управление образовательным процессом по ОО «Физическое развитие».

- конкретизировать цели и задачи образовательной деятельности с детьми;

- определить объем и содержание учебного материала, умений и навыков, которыми должны овладеть воспитанники;

- оптимально распределить учебное время;

- предусмотреть решение образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, в самостоятельной деятельности детей не только в рамках непрерывной образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов;

- способствует совершенствованию методики проведения непрерывной образовательной деятельности;

- активизировать познавательную деятельность воспитанников, развивать их физические способности

- отразить преемственность основных видов деятельности, которые обеспечивают реализацию федерального компонента и вариативной части учебного плана, учитывать региональный компонент;

- определить применение современных образовательных и информационных технологий.

Программа основывается на комплексно – тематическом принципе построения образовательного процесса;

Возрастные особенности детей

II младшая группа (3-4 года)

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность; более разнообразными и координированными становятся движения. Важным фактором здоровья является физическая активность. Основу воспитания у детей физической культуры составляют игровые методы и приемы.

Дети 3-4 летнего возраста высокоактивны, но имеют неустойчивость тела в статике. У детей этого возраста ограничены возможности, связанные с движением.

Особенности их физического развития включают довольно хорошую развитость мышц верхней части тела, особенно плеч. Но при активной деятельности детям этого возраста недостает ловкости, то есть при участии в работе больших мышечных групп наблюдается слабая согласованность движений. Малыши этого возраста очень устают от однотипной деятельности и необходимости сохранять стабильную позу.

Для младших дошкольников очень важны занятия на природе (открытом воздухе), более чем для детей старшего возраста. Это обосновано структурой тканей легких, которая развита не полностью и строением верхних дыхательных путей от носовых ходов до бронхов. Они относительно

узкие. Это уменьшает пропускную способность дыхательных путей. Воздух, особенно при выполнении упражнений, с затруднением поступает в легкие.

Диафрагма у детей расположена высоко, из-за этого амплитуда вдоха-выдоха относительно мала. Это значит, что дыханий детей 3-4 лет от роду поверхностное и значительно более частое, практически в два раза по сравнению со взрослыми (ЧД ребенка — 30 раз в минуту, ЧД взрослого — 16-18 раз в минуту). Емкость легких в дошкольников 3-4 лет составляет всего около полулитра. Такие особенности приводят к не очень хорошей вентиляции легких, чтобы избежать застойных явлений в легочной ткани, детям нужна физическая активность и именно на свежем воздухе.

Сердце детей этого возраста хорошо приспособлено к нуждам деток, оно активно поставляет кровь к тканям, имеющим высокую потребность в кислороде и питании. Сосуды дошколенка шире, чем у взрослого, кровоток ускорен, относительный объем крови больше. Нормой ЧСС у дошколенка считается порядка 100 ударов в минуту. Но нервная регуляция миокарда 3-х летнего малыша несовершенна, поэтому он легко сбивается с ритма. При интенсивной или длительной нагрузке сердце быстро устает. Поэтому младшему дошкольнику нужна перемена занятий, в этом случае миокард быстро восстанавливается. Активные игры предлагаются кратковременные и чередуются с отдыхом.

СРЕДНЯЯ группа (4-5 лет)

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребенка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений. Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отличает довольно высокая возбудимость. Возникает и совершенствуется умение планировать свои действия, создавать и воплощать определенный замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представление не только о цели действия, но и способах ее достижения. Существенное значение имеют также и подвижные игры. В этих играх у детей формируются познавательные процессы, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения. Двигательная активность детей 5 года жизни значительно возрастает, в ней ярко выражены индивидуальные различия. У детей заметно увеличивается интерес не только к процессу выполнения движений, но и к результатам их выполнения. В этом возрасте ребенок готов приступить к разучиванию отдельных сторон техники основных общеразвивающих упражнений. Чтобы ребенок лучше выделял и понимал учебную задачу, целесообразно показ и объяснение отделять от момента выполнения движений. Рекомендуется поручать детям ведущие роли в играх, показ упражнений. Копировать движения сверстника не только интереснее, но и значительно проще. Воспитатель должен формировать умение правильно выполнять основные

движения, развивать элементы произвольности во время выполнения двигательных заданий, способствовать естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия; воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициативу, творчество). Пятый год жизни характеризуется интенсивным ростом и развитием организма. Это один из периодов так называемого кризиса в морфофункциональном развитии ребенка, наиболее благоприятный для качественного скачка в двигательном развитии. В этом возрасте дети способны выделять отдельные элементы движений, что способствует их более детальному осознанию. У детей возникает интерес к результатам движений, правильности их выполнения, появляется естественность, легкость, ритмичность.

СТАРШАЯ группа (5-6 лет)

В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. В старшем дошкольном возрасте у детей хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Дошкольники осваивают дальнейшие представления о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и пр.), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики, активного пребывания на свежем воздухе для укрепления здоровья. Формируется представление о гигиенических основах организации деятельности (необходимость достаточного освещения, свежего воздуха, правильной позы и пр.). Возрастают резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и в беговых и прыжковых упражнениях. Необходимо приучать детей заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих, формировать элементарные представления о том, что полезно, а что вредно и почему. У старших дошкольников существенно повышается уровень произвольного управления своими движениями. У них появляется интерес к качеству выполнения движений и количественным показателям. Следует приучать детей осмысленно относиться к точному и правильному выполнению движений в соответствии с образцом. Особенно это важно при усвоении новых сложно-координированных двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др. Ранее освоенные движения целесообразно совершенствовать через многократное повторение действий в подвижных играх, играх-эстафетах. Важно при этом специально создавать условия для самостоятельной деятельности: иметь крупные и мелкие пособия и игры (кегли, серсо, бадминтон и др.), свободное пространство для бега, прыжков, метания, катания на велосипеде. Большое значение в этом возрасте имеет направленность на достижение коллективного результата при проведении подвижных игр, физических упражнений в соревновательной форме. В процессе коллективных игр и соревнований воспитатель учит детей проявлять уважение к товарищам,

оказывать им необходимую помощь. Старшие дошкольники должны обладать знаниями о пользе физической культуры для здоровья. Последнее не менее важно, чем специальные мероприятия, так как это составляет основу здорового образа жизни ребенка. У детей старшего дошкольного возраста необходимо формировать представления о взаимосвязи природы и человека и влиянии окружающей среды на здоровье; о том, что полезно и что опасно для здоровья, о мерах предупреждения некоторых заболеваний, в том числе и инфекционных; об основах здорового образа жизни. Увеличиваются объем и интенсивность общеразвивающих упражнений. Наряду с упражнениями с гимнастическими палками, скакалками все шире применяются упражнения на гимнастических снарядах (стенках, скамейках, а также у бревна, дерева и т. д.), парные и групповые упражнения с обручами, шестами, веревками. При этом важно следить за точным соблюдением исходного положения, четким выполнением промежуточных и конечных поз, соответствием выполнения движений заданном темпе. Объяснения и указания должны быть краткими, нацеленными на качественное выполнение упражнений: точность положений и направлений движения отдельных частей тела с хорошей амплитудой, должным мышечным напряжением. Следует помнить, что формирование двигательных навыков идет значительно быстрее, если упражнение повторяется многократно с незначительными перерывами.

Планируемые результаты

II младшая группа (3-4 года):

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить;

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет; поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Средняя группа (4-5 лет):

Принимает правильное исходное положение при метании;

может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет; поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа (5-6 лет):

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Формы организации образовательной деятельности.

Физическое развитие

Цель: гармоничное физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни

Задачи физического развития

- Развитие физических качеств
- Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики
- Правильное выполнение основных движений
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта
- Овладение подвижными играми с правилами
- Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере
- Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Формы образовательной деятельности по физическому развитию			
Непрерывная образовательная деятельность	Режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями
Формы организации детей			
Индивидуальные, Подгрупповые, групповые	Групповые, подгрупповые, индивидуальные	Индивидуальные, подгрупповые	Индивидуальные, подгрупповые, групповые
Подвижные игры Спортивные упражнения Активный отдых Формирование начальных представлений о ЗОЖ НОД по физическому воспитанию: В НОД по физическому воспитанию:	Индивидуальная работа Игровые упражнения Утренняя гимнастика Подражательные движения Подвижная игра большой и малой подвижности Проблемная ситуация Занятия по физическому воспитанию на улице Гимнастика после	Игра Игровое упражнение Подражательные движения	Консультации, рекомендации инструктора по физической культуре Информационные стенды Совместные спортивные праздники и досуги Наглядная информа-

комплекс Физ.минутки Динамические паузы	дневного сна: Физкультурные упражнения Коррекционные упражнения Физкультурный досуг Физкультурные Праздники.		ция
--	---	--	-----

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 лично- 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.

Формы образовательной деятельности. Здоровье	
Режимные моменты	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей	
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Индивидуальные Подгрупповые Групповые
Формы работы	
Игра Ситуативный разговор Беседа Рассказ Чтение Интегративная деятельность Проблемная ситуация Проектная деятельность Создание коллекций Тематический досуг	Во всех видах самостоятельной деятельности детей

Система физкультурно-оздоровительной работы

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- ✓ принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
- ✓ принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками
- ✓ принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности
- ✓ принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья
- ✓ принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий

- ✓ организация здоровьесберегающей среды в ДОУ
- ✓ обеспечение благоприятного течения адаптации
- ✓ выполнение санитарно-гигиенического режима

2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- ✓ пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- ✓ изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- ✓ систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров составление планов оздоровления
- ✓ определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление

- ✓ решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
- ✓ коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье

4. Профилактическое направление

- ✓ проведение обследований по скрининг - программе и выявление патологий

- ✓ проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
- ✓ предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики
- ✓ оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Виды здоровьесберегающих технологий

Технология	Совместная деятельность детей и взрослых	Взаимодействие с родителями
Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Подвижные и спортивные игры Ритмопластика Динамические паузы Релаксация Гимнастики (зрительная, дыхательная, пальчиковая, после сна)	Консультации (индивидуальные, групповые) Практикумы по освоению различных видов гимнастик, массажа
Технологии обучения здоровому образу жизни	НОД Проблемно-игровые занятия Игры-занятия из серии «Здоровье» Самомассаж Коммуникативные игры	
Коррекционные технологии	Технологии музыкального воздействия Сказкотерапия Цветотерапия Фонетическая ритмика	

Группа здоровья детей дошкольного возраста по МБДОУ ЦРР-д/с№16 «Росинка» 2019-2020 уч. год

Наименование группы	Возраст	Списочный состав	Физ. группа		Группа здоровья				ОВЗ	Инвалиды	Примечание
			основ	специ	1	2	3	4			
Гр. «Ладушки»											
Гр. «Дюймовочка»											
Гр. «Солнышко»											
Гр. «Гномики»											
Гр. «Подснежник»											
Гр. «Чиполлино»											
Гр. «Ромашка»											
Гр. «Буратино»											
Гр. «Аленка»											
Гр. «Саранка»											

ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА-

Цель: Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

Задачи:

-развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног; приучать действовать совместно;

-формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;

-формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;

-формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;

-продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения;

-развивать навыки лазанья, ползания, ловкость, выразительность и красоту движений;

-вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений;

-развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед;

-принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места;

- в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;

-закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании;

-ловить мяч двумя руками одновременно;

-обучать хвату за перекладину во время лазанья;

-закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

-поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях;

-воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

-способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;

-формировать желание и умение кататься на санках;

-развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.;

-выполнять правила в подвижных играх;

-развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх;

-организовывать подвижные игры с правилами;

-поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

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), врассыпную. 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, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35см). 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, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать 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 .
Ползание, лазание	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.
Катание, бросание, ловля, метание	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой

	(расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см).Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.
Ритмическая гимнастика	Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
Упражнения для кистей рук, 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	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.
Спортивные упражнения	
Катание на санках	Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.
Скольжение	Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

Подвижные игры.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.

Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

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

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

Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений;

осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки; осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода);

обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание;

приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде;

обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

совершенствовать культурно-гигиенические навыки;
формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания;
приучать детей следить за своим внешним видом;
продолжать формировать умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком;
формировать элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними;

дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека;

дать представление о том, что утрення зарядка, игры, физические упражнения вызывают

хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы;

познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма;

дать представление о необходимости закаливания;

дать представление о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;

воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей;

формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью;

формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями воспитанников
Непрерывная образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
•игры-занятия по физкультуре; •физкультурный досуг; •НОД на основе интеграции	утренняя, пальчиковая гимнастики, гимнастика после сна, физкультминутки;	подвижные игры; рассматривание тематических альбомов; настольные	участие родителей в спортивных праздниках; практикум освоению

двигательной и познавательной деятельности;	в процессе прогулок индивидуальная работа по овладению основными движениями; подвижные игры; закаливающие процедуры; коррекционные упражнения	игры; самостоятельная деятельность детей в центрах физической культуры; хороводные игры; спортивные игры и упражнения на прогулке	подвижных игр
---	---	---	---------------

СРЕДНЯЯ ГРУППА –

Цели, Задачи

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

формировать правильную осанку;

закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног; -развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;

приучать к выполнению действий по сигналу; упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения;

закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы;

развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);

закреплять умение 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 формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;

формировать умение прыгать через короткую скакалку;

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

развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др; -продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.;

закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу;

совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты,

подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей; воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений;

развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры;

приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках;

продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.;

развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку; воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр;

приучать к выполнению действий по сигналу;

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

проводить один раз в месяц физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

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), враспынную. 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

	3035 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), враспынную. 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, лазание	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. Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 23 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.
Катание, бросание, ловля, метание	Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с

	расстояния 1,5-2 м.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
Ритмическая гимнастика	Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.
Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить 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).

Спортивные упражнения.	
Катание на санках	Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору
Скольжение	Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.
Ходьба на лыжах	Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.
Игры на лыжах	«Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».
Катание на велосипеде	Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.
Подвижные игры	
С бегом	«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки».
С прыжками	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»
С бросанием и ловлей	«Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
С ползанием и лазаньем	«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»
На ориентировку в пространстве, на внимание	Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
Народные игры	«У медведя во бору» и др.

Подвижные игры.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций;

осуществлять закаливающие процедуры с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода);

обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня;

организовывать и проводить различные подвижные игры;

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом;

воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;

закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком, приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком;

совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека;

дать представления о функциональном назначении 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;

расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;

познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь»;

формировать умение обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме;

дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

воспитывать потребность быть здоровым;

продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями воспитанников
Непрерывная образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в		

	ходе режимных моментов		
игры-занятия по физкультуре; НОД на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности; праздники и физкультурные досуги;	утренняя, пальчиковая, гимнастики, гимнастика после сна, физкультминутки; закаливающие процедуры; в процессе прогулок индивидуальная работа по овладению основных движений; подвижные игры (на овладение, закрепления основных видов движения и основных физических качеств); деятельность детей в центрах физической активности беседы о видах спорта, спортивных играх, спортсменах.	подвижные игры; настольно-печатные игры; рассматривание альбомов и иллюстраций; спортивные игры и упражнения на прогулке	участие родителей в спортивных соревнованиях, праздниках

СТАРШАЯ ГРУППА-

Цели, Задачи

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности;

продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения;

развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

совершенствовать двигательные умения и навыки детей;
 закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
 закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
 совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
 закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
 закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве;
 знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений;
 воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах;
 продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;
 приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место;
 поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны;
 проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа;
 привлекать дошкольников во время физкультурных досугов и праздников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

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

	гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Ползание, лазание	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, ползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов 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
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Бросание, ловля, метание	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не

	менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
Групповые упражнения с переходами	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
Ритмическая гимнастика	Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, 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 развития и укрепления мышц	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону

брюшного пресса и ног	(держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступить 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 упражнения.	
Катание на санках	Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.
Скольжение	Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
Ходьба на лыжах	Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.
Игры на лыжах	«Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».
Катание на велосипеде и самокате	Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
Спортивные игры	
Городки	Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).
Элементы баскетбола	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Элементы футбола	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
Элементы хоккея (без коньков - на снегу, на траве).	Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.
Бадминтон	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.
Подвижные игры	
С 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 прыжками	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
С метанием и ловлей	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
С ползанием и лазаньем	«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».
Эстафеты	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры	«Гори, гори ясно!» и др.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями;

приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком;

закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель;

продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами; есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма;

обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»);

расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье;

показывать зависимость здоровья человека от правильного питания;

расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения); воспитывать сочувствие к болеющим;

учить характеризовать свое самочувствие;

раскрыть возможности здорового человека;

расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде;

формировать у детей потребность в здоровом образе жизни;

прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься;

познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения;

знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Совместная деятельность взрослого и детей		Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с родителями воспитанников
Непрерывная образовательная деятельность	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов		
игры-занятия по физкультуре; НОД на основе интеграции двигательной и познавательной деятельности; праздники и физкультурные досуги;	в ходе прогулок индивидуальная работа по овладению основными движениями; спортивные игры и игры- эстафеты на овладение и закрепление основных движений; беседы о разных видах спорта, спортсменах; утренняя, пальчиковая гимнастики, гимнастика после сна,	подвижные игры; настольно-печатные игры; рассматривание альбомов и иллюстраций; спортивные игры и упражнения на прогулке деятельность детей в центре физической активности	участие родителей в спортивных соревнованиях, праздниках деятельность детей в центре физической активности

	физкультминутки. закаливающие процедуры;		
--	--	--	--

СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

№ п/п	Мероприятия	Группы ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня освоения основных движений	Все	2 раза в год (в сентябре и мае), промежуточный (февраль)	Инструктор по физ. культуре и воспитатели групп

МОНИТОРИНГ – «Овладение основными видами движений», в соответствии с основной программой ДОУ - (тесты на равновесие, прыгучесть, ловкость с мячом, лазание по гимнастической лестнице, челночный бег). Мониторинг и оценку уровня овладения детьми основными видами движений (ОВД) проводится 2 раза в год, это первичный мониторинг на начало учебного года (сентябрь) и вторичный на конец учебного года (май). В середине учебного года проводится промежуточный мониторинг с детьми, имеющими низкий и ниже среднего уровни освоения основных движений, целью подтверждения или внесения корректировки выбранных педагогом методик, технологий по освоению основных движений.

РАБОТА С СЕМЬЁЙ

№	Мероприятия	Сроки
1	<u>Консультации на стенд</u> «Требования к уровню подготовки по ОО «Физическое развитие» с учётом введения ФГОС » (по возрастам) «Физическое воспитание ребёнка» «Занимательная физкультура дома» «Физкультура для малышей» «Двигательная активность детей»	сентябрь октябрь декабрь февраль март
2	<u>Выступления на родительском собрании:</u> «Задачи физического воспитания для всестороннего развития детей логопедической группы» «Ознакомление с рабочей программой» (все возр. гр.) «Нетрадиционные виды, формы и методы закаливания детей» Круглый стол: «Позиция родителей по вопросам»	сентябрь сентябрь, октябрь. январь апрель

	физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ» - анкетирование	
3	<u>Спортивные мероприятия:</u> Привлекать родителей к активному участию в спортивных мероприятиях (досуги, праздники, прогулки, походы) Провести спортивные состязания м/у командами родителей детей старшего дошкольного возраста	в течение года февраль-март
4	<u>День открытых дверей:</u> Привлекать к просмотру и участию в совместных ФЗК занятиях (согласно расписанию) праздников, досугов.	в течение года
5	Привлекать родителей к изготовлению нестандартного оборудования – гантели и лыжи из пластиковых бутылок. Привлекать к ремонту спортивного инвентаря. Привлекать к ремонту и покраске спортивной площадки. Индивидуальные консультации	в течение года в течение года летний период в течение года

РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

Для успешной реализации поставленных задач используется образовательная программа «Основы здорового образа жизни», разработанная коллективом ДОУ. Дети получают элементарные знания о здоровье, строении тела, пользе физических упражнений и закаливании через различные формы игровой физкультурно-оздоровительной деятельности:

НОД – применение нетрадиционных форм работы и здоровьесберегающих технологий, проведение кратких бесед о их значимости, рекомендаций по применению, просмотр иллюстраций о строении тела; назначении всех систем организма; проведение сюжетных и тематических занятий;

Утренняя гимнастика - проговаривание речетативов о здоровье и психологических настроев; краткие беседы о влиянии на здоровье оздоровительного бега и правильного дыхания;

Досуги и праздники – физкультурно-оздоровительные

2-АЯ МЛАДШАЯ ГРУППА

СЕНТЯБРЬ

МЕСЯЧНИК ЗДОРОВЬЯ: «Путешествие в страну здоровья»

Мониторинг- проведение диагностических мероприятий

ОКТАБРЬ

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	Строевые упражнения и перестроения	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«В гостях у осени»	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации	С шишками	Ходьба с пере-шагиванием через предметы S = 10-15 см (через рейки лестницы) О	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя П	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (увеличение расстояния) З		«Солнышко и ДОЖДИК»
2	«В гостях у осени»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам		С грибочками	Ходьба с пере-шагиванием через рейки лестницы 10-15 см П	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя З	Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом О		«Догони скорее мяч»
3	«Пойдем в гости к зверятам»	Построение в колонну друг за другом			«Поиграем со зверятами»	Ходьба с пере-шагиванием через предметы h = 10 см (через рейки лестницы,		Прокатывание мяча между предметами S = 60 см О	Ползание за катящимся предметом	«В гости к зверятам» (имитация повадок животных)

						между двумя шнурами) З				
4	«Пойдем в гости к зверятам»	Построение в колонну друг за другом по росту	Ходьба в колонне друг за другом по зрительным ориентирам на носках	Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам)	«Игра со звёзками»		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед О	Прокатывание мяча между предметами S = 50 см П	Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа	«Волк и ягнята»

НОЯБРЬ

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	Строевые упражнения и перестроения	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«Мы строители»	Построение в колонну по росту	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	Упражнения с кубиками	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее О	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед П	Прокатывание мяча между предметами S = 50 см		«Иголка, нитка, узелок»
2	«В гости к бабушке» (на автобусе)	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами взявшись за руки	Упражнения с платочками	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее П	Прыжки на двух ногах на месте в паре З		Ползание по доске на средних четвереньках (по мосту L = 3.5-4 м) О	«Ветерок играет дует на платочек» (закрепление знаний цвета)
3	«Курочка наседка»	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена	Бег в колонне парами, чередуя с бегом враспынную	«Курочка наседка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее З		Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю О	Ползание на средних четвереньках по скамейке (мосту) 3-4 м П	«Наседка и цыплята»

4	«В гости к зимушке-зиме»	Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте	Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук	Бег в парах, чередуя с бегом врассыпную («Найди свою пару»)	«Снежинки-пушинки»	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет О		Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю П	Ползание на средних четвереньках по скамейке (мосту) 3-4 м З	«Снежки»
---	--------------------------	--	--	---	--------------------	---	--	--	--	----------

ДЕКАБРЬ

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	Строевые упражнения и перестроения	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«Цветные автомобили»	Построение в колонну по росту с перестроением врассыпную по залу	Ходьба в колонне «змейкой»	Бег в колонне друг за другом «змейкой»	«На станции технического осмотра ремонт и чистка автомобилей»	Ходьба по гимнастической скамейке О	Прыжки вверх с места с целью достать предмет П	Прокатывание мяча между ножками стула с целью сбить кегли З		«Светофор и цветные автомобили»
2	«Цветные автомобили»					Ходьба по гимнастической скамейке (мостику) П	Прыжки вверх с места с целью достать предмет З		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола О	«Светофор и цветные автомобили»
3	«Цирк»	Построение в шеренгу и равнение по линии (зрительный ориентир) с поворотом в колонну друг	Ходьба в колонне по кругу взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	Бег по кругу взявшись за руки со сменой направлений по сигналу	«Цирковые лошадки»	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием для рук		Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте О	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола П	«Дрессировка животных»

		за другом				3				
4	«В гости к деду морозу»				«Мы мороза не боимся»		Спрыгивание с высоты (со скамейки) h = 15 см О	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его стоя на месте П	Подлезание под несколько подряд расположенных дуг, не касаясь руками пола 3	«Льдинки, ветер и мороз»

Я Н В А Р Ь

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	Строевые упражнения и перестроения	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	Айболит и его друзья.	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне в заданном направлении «змейкой»	Бег в колонне друг за другом в заданном направлении, с ускорением и замедлением темпа	Упражнения с игрушками	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием, приставляя пятку одной ноги к носку другой О	Спрыгивание с высоты вниз h = 20 см	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его 3		«Найди себе пару с такой же игрушкой»
2	Поможем Айболиту		Ходьба в колонне в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа		Упражнения с палочками	Ходьба по гимнастической скамейке с дополнительным заданием,	Спрыгивание с высоты с приземлением в нарисованный круг h = 20 см 3		Проползание под дугой произвольным способом	«Маленькие ножки, большие ножки»

						приставляя пятку одной ноги к носку другой П				
3	«Мой ве звонкий мяч»	Построение в шеренгу с пе- рестроением в круг по ориентире	Ходьба шеренгой с одной сто- роны площадки на другую	Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу (приседание)	«Поиграем с раз- ноцветными мячами»	Ходьба по гимна- стической скамейке с мячом над головой З		Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-90 см) О	Проползание между ножками сту- ла произвольны м способом П	«Мой веселый звонкий мяч» (прыжки + бег с увертывание м)
4	«В гости к русской бабушке»	Построение в шеренгу с пе- рестроением в круг по ориентире		Бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу	Упражнения с погремушкам и		Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) О	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 1-1.5 м) П	Проползание в обруч, расположен- ный вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола З	«Кот и мышь»

Ф Е В Р А Л Ь

НЕД ЕЛИ	МОТИВАЦИ Я	Строевые упражнения и перестроения	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИ Е	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫ Е ИГРЫ
1	«В гости к бурятской бабушке»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за	Ходьба парами в колонне + ходьба парами	Бег в парах, бег в колонне со сменой направлений по сигналу	«Поможем бабушке»	Ходьба по гимна- стической скамейке на высоких	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) П	Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 1.5 м)		«Табун»

		направляющи м по ориентирu	«змейкой», огИБая поставлен- ный предмет			четвереньках О		З		
2	«Мышки и кот Васька — верные друзья»				«Мышки играют с котиком»	Ходьба по гимна- стической скамейке на высоких четвереньках П	Прыжки в длину с места (расстояние 40-50 см) З		Переползание через бревно боком h= 40 см О	«Кот и мышь»
3	«Бравые солдаты »	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющи м по ориентирu	Ходьба на носках, поднимая колени «по высокой траве», перешагивая через препятствия (коряги, пни)	Бег в колонне со сменой направлений по сигналу	«Бравые солдаты»	Ходьба по бревну на средних четвереньках З		Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль) О	Переползание через бревно боком h=40см П	«летчики»
4	«Мамины помощники»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в дви- жении за направ- ляющим			Упражнения с куклами		Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе) О	Бросание мяча вперед вдаль двумя руками из-за головы («испуга- лись») П	Переползание через бревно h= 40 см З	«Волшебная дудочка» — дудочка играет, все пляшут, перестает иг- рать — замирают, удерживая равновесие

МАРТ

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	Строевые упражнения и перестроения	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«А я мамочку люблю...»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по извилистой дорожке. Бег врозь по лужайке	Упражнения с элементами танцы	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе), стоя на месте	Бросание мяча вперед вдаль двумя руками из-за головы		«Собери букет»
2	В гостях у книжке «Мишки-Топтыжки»			Бег по кругу, взявшись за руки	Уроки Мишки-Топтыжки	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга	Прыжки со сменой положения ног (врозь — вместе) в движении		Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки, переход на лесенку-стремянку	«У медведя во бору»
3	У Солнышка в гостях	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной и горизонтальной поверхности, перешагивание через «камешки» и	Бег по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	«Мы под солнышком играем»	Ходьба по кочкам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга		Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку		«Солнышко и дождик» с участием персонажей сказки

			«канавки»							
4	У Солнышка в гостях				« Солнышко улыбнись»		Прыжки через предметы h = 5-10 см	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки, с переходом на нее	«Солнышко и дождик» с участием персонажей сказки

А П Р Е Л Ь

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	Строевые упражнения и перестроения	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«В гости к красавице весне»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющими по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением направления (на поезде)	Упражнения с цветочками	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в сторону)	Прыжки через предметы h= 5-10 см	Бросание среднего мяча через веревку двумя руками из-за головы		«Солнышко и дождик»
2	«Весна-красна к нам пришла»					Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием	Прыжки через предметы h = 5-10 см		Лазанье по лестнице-стремянке и спуск с нее	Догонялки с солнечным зайчиком

						для рук				
3	Волшебная палочка-скакалочка		Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу	Игра с волшебной палочкой	Влезание на бум + поворот вокруг себя с переступанием		Бросание мяча вверх и попытка поймать его	Лазанье по лестнице-стремянке и спуск с нее	«Лошадки»
4	Путешествие на речку		Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом в горку	Игра в с волшебной палочкой		Прямой галоп	Бросание мяча вверх и попытка поймать его	Лазанье по лестнице-стремянке и спуск с нее	«Лошадки»

М А Й

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	Строевые упражнения и перестроения	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	На солнечной полянке	Размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке, игра «Найди свое место в поезде»	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих	Игра с солнышком и ветерком на полянке	Ходьба по наклонному буму О	Прямой галоп П	Бросание мяча вверх и ловля его З		Перелет птиц
5-16 мая Мониторинг- проведение диагностических мероприятий										
4	На солнечной полянке			Бег с дополнительным заданием:	Игра с солнышком и ветерком на полянке	Ходьба по наклонному буму П	Прямой галоп З		Влезание на гимнастическую стенку и	Подбрось и поймай

				убегать от догоняющих					спуск с нее	
--	--	--	--	-----------------------	--	--	--	--	-------------	--

О- обучение

П-повторение

З-закрепление

С- совершенствование

СРЕДНЯЯ ГРУППА

С Е Н Т Я Б Р Ъ

МЕСЯЧНИК ЗДОРОВЬЯ: «Путешествие в страну здоровья»

МОНИТОРИНГ- проведение диагностических мероприятий

О К Т Я Б Р Ъ

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	Строевые упражнения и перестроения	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«Веселая карусель»	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному сигналу)	Чередование бега в колонне по кругу, с бегом врассыпную по залу (2-3 раза)	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнуру, по прямой и по кругу, руки за спиной (10-12 м) О	Прыжки на одной ноге поочередно — тона левой, тона правой и с поворотом кругом на двух ногах П	Прокатывание обруча друг другу между предметами З		«Карусель» (2-3 раза)
2	«Ярмарка»	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному, и по кругу	Ходьба со сменой направления по зрительному сигналу	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом врассыпную по залу	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя врассыпную	Ходьба по шнуру по прямой, по кругу, змейкой, руки за головой Я	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе, ноги врозь с продвижением вперед З		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками О	«Карусель» (с усложнением — увеличить темп движения и количество выполнений)
3	«Цирк»	Перестроение	Ходьба	Обычный бег	«Веселые	Ходьба по		Прокатывание	Ползание по	«Поймай

		из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	приставным шагом вперед и назад стоя в шеренге	в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра	Петрушки»	шнур змейкой, руки в стороны 3		е мяча друг другу двумя и одной рукой О	гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками П	дрессированную муху» (2-3 раза)
4	«Цирк»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в кругу	Бег мелким и широким шагом	«Раз, два, три — на Петрушек посмотри»		Прямой галоп О	Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя и одной рукой Я	Ползание на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (искамейки = 30-35 см) 3	«Поймай дрессированную птичку» (2-3 раза)

НОЯБРЬ

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	Строевые упражнения и перестроения	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«Путешествие на волшебный остров» (на самолете)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Чередование с обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»	Бег в рассыпную по залу с остановкой по сигналу (подвижная игра «Самолет»). Бег пригнувшись,	«Проверка, ремонт самолета и заправка горючим»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе О	Прямой галоп по кругу, руки за спиной Я	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами 3		«Кролики» (2-3 раза)

				«крадучись»						
2	«Путешествие на волшебный остров»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и т.д.). Ходьба пригнувшись, «крадучись»	Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись «крадучись»	«Играй, играй, мяч не теряй». (Дмяча 15-20 см)	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам П	Прямой галоп по кругу и змейкой 3		Подлезание под препятствие правым и левым боком 0	«Мяч через сетку» (4-5 раз)
3	«В гости к Айболиту»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	«Поиграем с любимыми зверями Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны) 3		Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд) 0	Подлезание под препятствие правым и левым боком П	«Подарки» (2-3 раза)
4	«В гостях у Айболита»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	«Поиграем с любимыми зверями Айболита»		Прыжки из глубокого приседа стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 прыжков x 3 раза) 0	Бросание мяча вверх, вниз об пол и ловля его двумя руками, не прижимая к груди (5-6 раз подряд) П	Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком 3	«Подарки» (с усложнением — со сменой игровых персонажей)

ДЕКАБРЬ

НЕД	МОТИВАЦИ	Строевые	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ	РАВНОВЕСИ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫ
-----	----------	----------	--------	-----	-----	-----------	--------	---------	---------	----------

ЕЛИ	Я	упражнения и перестроения			(ТЕМАТИКА)	Е				Е ИГРЫ
1	«Магазин игрушек»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба с дополнительными заданиями для рук и плечевого пояса (рывки рук, вращение кистями рук и т.д.)	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой в рассыпную	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга О	Прыжки из глубокого приседа в движении, чередуя с расслаблениями, (10х3 р.) П	Бросание мяча вверх и ловля его, не прижимая к груди, вниз об пол и ловля его двумя руками несколько раз подряд З		«Магазин игрушек» (каждый участник игры должен придумать и отобразить любимую игрушку, остальные отгадывают и повторяют)
2	«Магазин игрушек»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентиру	Чередование ходьбы в парах в колонне по залу с ходьбой в рассыпную. «Чья пара быстрее найдет друг друга»	Чередование бега в парах в колонне по краям зала с бегом в рассыпную по залу. «Чья пара быстрее найдет друг друга»	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске П	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения, чередуя с расслаблениями З		Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок, на средних четвереньках О	«Магазин игрушек» (со сменой игровых персонажей)
3	«Пожарные на учениях»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении за направляющим	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	«Пожарные на учениях» (с гантелями, в колоннах)	Ходьба по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске		Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) О	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких	«Пожарные на учениях» (индивидуальная одноэтапная эстафета) фронтально

		м				3			четвереньках П	
4	«Пожарные на учениях»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий (низкий барьер)	«Пожарные на учениях» (с гантелями, в колоннах)		Прыжки с продвижением вперед через 6-8 линий (расстояние 50-60 см) О	Отбивание мяча об пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) П	Пролезание между ножками стула («тоннель») на низких четвереньках 3	«Пожарные на учениях» (индивидуальная двух-этапная эстафета на равновесие и прыжки) фронтально

Я Н В А Р Ь

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	Строевые упражнения и перестроения	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх)	Перестроение из двух колонн в две шеренги		«Перебежки» (бег, навстречу друг другу, не наталкиваясь, найти четко свое место в шеренге)			«Зайцы и волк»	«Сбей кеглю»	«Перелет птиц»	«Найди и промолчи»
2	«Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны		«Найди себе пару»			«Лиса в курятнике»	«Подбрось и поймай»	«Перелет птиц»	«Кто ушел?» (игра малой подвижности)

3	«Путешествие в зоопарк» (на самолетах)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием, с кочки на кочку)	Бег с преодолением препятствий (перепрыгивание). Бег змейкой, огибая поставленные кегли	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема 3		Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2.5 м) 0	Перелазание через гимнастическую скамейку боком П	«Загадай, отгадай и повтори» (дети по желанию имитируют движения и повадки зверей)
4	«Путешествие в зоопарк»	Размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба по пересеченной местности	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях (догонять убегающего и убежать от догоняющего)	«Веселые жители зоопарка»		Прыжки вверх с места, с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см) 0	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2.5 м) П	Перелазание через гимнастическое бревно боком 3	«Пилоты»

Ф Е В Р А Л Ь

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	Строевые упражнения и перестроения	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«В гости к Красной Шапочке» (предварительная работа:	Повороты «кругом», переступая на месте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях	С кирпичиками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, h — 30-35 см)	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета,	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой		«Мыши в кладовой у Красной Шапочки»

	письмо или телефонный звонок и др.)					0	подвешенног о выше поднятой руки ребенка на 20 см П	(расстояние 2-2.5 м) 3		
2	«В гости к Красной Шапочке»	Повороты кругом прыжком, стоя на месте	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с обычной ходьбой в движении по залу по звуковому сигналу	Чередование бега в колонне по залу, с бегом на месте с высоким подниманием бедра — «лошадки»	С кирпичиками	Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз П	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой 3		Ползание на средних и мелких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15-20 см) 0	«Подбрось и поймай»
3	«Мой веселый, звонкий мяч» (загадка о мяче)	Повороты кругом, стоя на месте, — прыжком	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал(спрятать мяч за голову, зажать мяч между ног)	С мячами	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с подъемом ноги, согнутой в колене (коснуться мяча) 3	Прыжки, стоя на месте с зажатым мячом между ног П	Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расстояние 2 м) 0		«Перелет птиц»
4	«Мой веселый, звонкий мяч» (загадка о мяче)	Перестроение из колонны по одному в шеренгу	Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, со	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать мяч	С мячами	Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в прямых руках над головой,	Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу	Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через		«Медведь и пчелы»

			сменой положения рук	между ног)		на середине скамейки поворот во- круг себя O	3	препятствие (расстояние 2 м) П		
--	--	--	----------------------------	------------	--	--	----------	--------------------------------------	--	--

МАРТ

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	Строевые упражнения и перестроения	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«Волшебная палочка-выручалочка» (гимнастическая палка)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастической палкой	Непрерывный бег змейкой с гимнастической палкой в руках (в течение 1.5 минут)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах O	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3-5 м) П	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м 3		«Пастух и стадо»
2	«Волшебная палочка-выручалочка» (гимнастическая палка)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба на пятках, на носках, на наружном своде стопы со сменой положения рук (с гимнастической палкой)	Бег со средней скоростью 40-60 м в чередовании с ходьбой (3-4 раза)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастическому буму с гимнастической палкой за головой П	Прыжки с высоты в обруч h=25 см 3		Лазание по гимнастической стенке произвольным способом h=2м O	«Подбрось — поймай»
3	«Автомобилисты» (с колечками диаметром	Перестроение из колонны по одному в колонну по	Ходьба с остановкой на зрительный	Бег со средней скоростью 40-60 м в	С кольцами	Ходьба по гимнастическому буму с		Метание предметов на дальность (расстояние	Лазание по гимнастической стенке произвольным	«Бездомный заяц» (кольца используются как домики)

	15-20 см)	три в движении	сигнал (флажки, шары красного, желтого и зеленого цвета)	чередовании с ходьбой; с одной стороны зала пробегать по узкой извилистой дорожке		поворотом кольца вправо и влево З		3.5-6.5 м) О	м способом h = 2.5 м П	
4	«Автомобилисты» (с колечками диаметром 15-20 см)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть)	Бег со средней скоростью змейкой в чередовании с ходьбой (80-120м)	С кольцами		Прыжки в высоту с места h=10-15 см О	Метание предметов на дальность (за черту) — расстояние 3.5-6 м П	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом h = 2.5 м З	«Бездомный заяц» (кольца используются как домики)

А П Р Е Л ь

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	Строевые упражнения и перестроения	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«Веселые туристы» (с рюкзачками)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в колонне змейкой, с поворотом кругом по сигналу воспитателя	Чередование бега в колонне с бегом в рассыпную в медленном темпе (2-3 раза)	«Отдых на лесной полянке» и игровые упражнения с хлопочками	Ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук О	Прыжки в высоту с места h=10-15 см П	Метание предметов вдаль (попади в цель) расстояние 3.5-6 м З		«Перелет птиц»
2	«Веселые туристы» (с рюкзачками)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в	Ходьба в колонне змейкой, с остановкой на сигнал —	Бег по залу в медленном темпе, с остановкой по сигналу —	Игровые упражнения с хлопочками на лесной полянке	Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на поясе	Прыжки через 3-4 предмета — поочередно через каждый		Лазание по гимнастической стенке с перелезанием	Эстафета юного туриста (добежать до цели, надеть

		движении	сесть по-турецки без помощи рук, встать на одной ножке, удержав равновесие	присесть, лечь на живот		П	(h =10-15 см) 3		с одного пролета на другой приставным шагом вправо О	правильно рюкзак и вернуться обратно)
3	«На помощь к трем поросятам»	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы)	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по волчьим)	«Мы сильные» (с гантелями)	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики) 3		Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. Расстояние 2-2.5 м О	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом влево П	«Нам не страшен серый волк» (бег с ловлей и увертыванием)
4	«В Гости к трем поросятам»	Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой в рассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу (взявшись за руки) с бегом в рассыпную по залу	С кирпичиками		Прыжки с короткой скакалкой О	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой (2-2.5 м) П	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой приставным шагом влево П	«Нам не страшен серый волк» (бег с ловлей и увертыванием)

М А Й

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	Строевые упражнения и перестроения	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«На	Равнение по	Ходьба на	Челночный	С	Ходьба по	Прыжки с	Метание в		«Раз, два,

	солнечной полянке»	ориентир, команды: «Равняйсь!», «Смирно!»	полянке с переменной направления и остановкой на зрительный ориентир	бег 3x5 м	разноцветными ленточками	наклонному бревну со взмахами рук (ленточки в руках) О	короткой скалкой П	горизонтальную цель правой и левой рукой З		три, ищи» (ориентировка в пространстве)
5-16 мая МОНИТОРИНГ - проведение диагностических мероприятий										
4	«Поиграйка, поиграйка, наш веселый стадион»	Повороты на месте направо, налево, переступание м	Ходьба в колонне в чередовании с ползанием на средних четвереньках	Бег в быстром темпе на скорость: 20 м — 6-5.5 сек, 30 м — 9-8.5 сек	С надувными шарами		Прыжки в длину с места в прыжковую яму О	Метание в вертикальную цель с расстояния 1.5-2 м, h центра мишени— 1.5 м П	Перелезание через верхнюю планку деревянного щита и спуск с него З	«Мяч через сетку»

О- обучение
П- повторение
З- закрепление
С- совершенствование

СТАРШАЯ ГРУППА

С Е Н Т Я Б Р Ъ

МЕСЯЧНИК ЗДОРОВЬЯ: « Путешествие в страну здоровья»

МОНИТОРИНГ- проведение диагностических мероприятий

О К Т Я Б Р Ъ

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	Строевые упражнения и перестроения	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«Экскурсия в	Построение в	Ходьба в	Бег змейкой,	«Тренировка	Ходьба по		Бросание	Ползание на	«Не

	осенний лес» (на велосипедах)	две колонны	глубоком приседе, в колонне, с поворотами туловища назад	широким шагом, преодолевая препятствия (воротики h=10-20 см)	велосипедиста»	веревке D = 1.5-2 см, руки в стороны О		мяча о землю поочередно правой и левой рукой (4-6 раз) П	четвереньках между предметами, чередуя с бегом З	оставайся Ш земле»
2	Традиционная структура занятия	Повороты на месте прыжком в разные стороны. Построение в круг	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках	Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу	С большими мячами	Ходьба по веревке, выложенной змейкой, с мешочком на голове (вес 100 г) П		Работа с мячом одной рукой в движении по кругу (в колонне) З	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет О	«Большая прыжковая эстафета». Прыжки из обруча в обруч, через скамейку, вокруг пуфика
3	Традиционная структура занятия	Перестроение в два круга	Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед	Бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу	С цветными кирпичиками	Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики, с мешочком на голове З	Прыжки через предметы высотой 15-20 см по прямой на двух ногах О		Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет с изменением темпа П	«Охотники и зайцы»
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и играх	Расчет на первый-второй; в шеренге, колонне	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках,	«Пустое место» (Осокина. «Физическая культура в детском саду»)		«Полоса препятствий» — ходьба по буму, подлезание под воротца	«Большая прыжковая эстафета»	«Пронеси мяч, не задев кегли» (бег между кеглями с бадминтонной ракеткой и мячом)		

			с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть)							
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

Н О Я Б Р Ь

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	Строевые упражнения и перестроения	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«Путешествие по родному городу»	Перестроение в две колонны, повороты на месте.	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дороге, по буму выпадами	Бег противходом, с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу.	Сленгами	Ходьба по гимнастическому буму, руки в стороны с приседанием на середине — руки вперед О	Прыжки через пуфики правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед П	Лазание по шведской стенке с переходом на соседний пролет и скатыванием по наклонной доске З		«Сбей кеглю» (прокатывание мячей, стараясь попасть в кеглю)
2	Традиционная структура занятия	Повороты на месте кругом, перестроение в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой согнувшись, обхватив руками голень ног, на носках	Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег врассыпную, в колонне обычный бег	С одной скакалкой — 3 человека	Ходьба по гимнастическому буму, выполняя приседания на каждый шаг (прямую ногу проносим слева, справа от буму) П	Прыжки через предметы (кирпичики, воротики), чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед З	Перебрасывание мяча друг другу от груди и снизу		«Медведь и пчелы»

3	Традиционная структура занятия	Выполнение поворотов на углах, расхождение из колонны по одному в разные стороны.	Ходьба в колонне, спиной вперед, согнувшись, обхватив голень, парами	Бег семенящим шагом, высоко поднимая колени, обычный бег чередуя по сигналу прыжками на одной ноге	На гимнастических скамейках	Лёгкий бег по гимнастическим скамейкам, на конце присесть, руки вперед, соскок на обозначенное место З		Перебрасывание мяча другу другу из-за головы (стоя лицом друг к другу, стоя спиной к товарищу) П	Ползание по гимнастической скамейке (на животе), подтягиваясь на руках О	«Удочка»
4	Занятие зачетное	Повороты на месте	Ходьба в колонне по одному, ходьба парами	Бег с остановкой по звуковому сигналу		Бег по буму на носках	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками	Лазание по шведской стенке разноименным способом	«Ловишка с мячом»

ДЕКАБРЬ

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	Строевые упражнения и перестроения	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«Мы туристы»	Расчет на первый, второй, третий; перестроение по расчету	Ходьба по залу в колонне, по сигналу надеть рюкзак на плечи	Бег с препятствиями и (по наклонной доске, через воротики h=10 см)	«Тренировка туриста перед походом»	Бег на носках по буму с рюкзаком С	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20 см, на обозначенное место (со скамейки) О	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди З	Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком за спиной, П	«Эстафета с рюкзаком» (по сигналу надеть рюкзак на плечи, обежать обруч, перепрыгнуть «речку», добежать до

										ориентира и обратно)
2	Традиционна я структура занятия	Построение в звенья за ведущими	Обычная ходьба с заданиями на руки, ходьба, высоко поднимая колени, ходьба спиной вперед	Медленный бег, чередующийс я с прыжками с ноги на ногу	С большими мячами	Ходьба по гимна- стическому буму, бросая мяч то справа, то слева о землю и лоя его двумя руками О	Прыжки с гимна- стического бума на обозначенное место h=30 см П		Ползание до флажка, прокатывая перед собой мяч головой	«Ловишка с мячом»
3	Традиционна я структура занятия	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	Бег, высоко поднимая колени, бег, пронося прямую ногу через сторону, по сигналу бег врассыпную	В парах	Ходьба по гимнастическ ому буму, отбивая мяч с правой и левой стороны о землю П	Прыжки со скамейки и обратно на скамейку (с высоты 20 см) З		Перелезание через бум правым и левым боком О	«Попади в корзину»
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнова- ниях и играх	Перестроение в шеренгу, в две шеренги	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом	«Уголки» (Осокина. «Ф изическая культура в детском саду»)		«Перелезь и подлезь» (перелезание через бум и подлезание под него)	«Эстафета прыжков» (прыжки на двух ногах, правым и левым боком, в окошечки гимнастическ ой лесенки)	«Мяч капитану» (Осокина. «Ф изическая культура в детском саду»)		

Я Н В А Р Ь

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	Строевые упражнения и перестроения	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«Забавы зимушки-зимы»	Перестроение в одну, в три колонны	Имитационная ходьба лыжника, конькобежца; обычная ходьба с широким шагом, по сигналу — прыжки на двух ногах	Бег, высоко поднимая колени, бег с преодолением «снежных преград» (скамейка - перепрыгивание, бум - подлезание, наклонная доска - бег на носках)	Со «снежками» (малые мячи)	Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая «снежки» из рук в руки над головой З		Метание «снежков» вдаль правой и левой рукой из-за головы О	Лазание по наклонной доске и "скатывание с нее" П	(Ловишка с мячом)
2	Традиционная структура занятия	Построение в круг, размыкание на вытянутые руки	Ходьба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием на руки	Бег со шнуром змейкой, по сигналу присесть	С длинным шнуром в кругу		Прыжки в длину с места О	Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3 м П	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет З	«Мышеловка»
3	Занятие с элементами аэробики	Перестроение в пары	Ходьба приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу	«Аэробика»	Ходьба по буму на носках, раскладывая и собирая мелкие предметы (игрушки) О	Прыжки в длину с места, перепрыгивая ров, выложенный из гимнастических скакалок П	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3 м в мишень на высоте 2 м З		«Ловля обезьян»

4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и играх	Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба, по сигналу' — поворот прыжком	Бег змейкой на носках, со сменой ведущего по сигналу		«Кто скорее к флажку» (бум-бег на носках, канат - прыжки на одной ноге, обруч - надеть на себя)	«Сумей пере-прыгнуть» (прыжки широким шагом по следам)	«Попади в корзину» (метание мягких мячей в корзину)	«Подлезь и не задень» (подлезание правым и левым боком в окошечки гимнастической лесенки, не задевая игрушку)	
---	--	--	--	--	--	---	--	---	---	--

Ф Е В Р А Л Ь

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	Строевые упражнения и перестроения	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«Пожарные на учении»	Перестроение в одну, в три колонны	Обычная ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу принять исходное положение, лежа на полу	Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой направляющего	С длинными гимнастическими шнурами	Легкий бег по гимнастическому буму, раскладывая и собирая мелкие предметы П	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «канавки» разной ширины (20,30,40 см) З		Ползание попластунски до обозначенного места О	«Встречные перебежки»
2	Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, перестроение в круг	Ходьба широкой змейкой, выпадами, спиной вперед	Бег между предметами змейкой, по сигналу выполнение задания (остановиться и присесть)	С большими обручами	Ходьба по гимнастическому буму, высоко поднимая колени, руки в стороны, перешагивая большие	Прыжки через «канавы» правым, левым боком с места С	Перебрасывание мяча друг другу через сетку, стоя лицом друг к другу О	Ползание попластунски змейкой между предметами (большие кегли) П	«Поспеши, но не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира)

						набивные мячи З				
3	Занятие с элементами аэробики	Равнение в колонне, в шеренге, перестроение в звенья	Ходьба на четыре счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук	Бег с изменением темпа по музыкальному у сигналу, бег с захлестыванием голени	«Аэробика»	Работа на гимнастических кольцах: вис, раскачивание, соскок О		Перебрасывание мяча через сетку из исходного положения, сидя лицом друг к другу П	Ползание попластунски в сочетании с перебежками З	«Кто летает?»
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и играх	Перестроение в шеренгу, в колонну по диагонали. Расчет на первый, второй в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени, по сигналу с поворотами прыжком кругом	Бег на носках по сигналу в рассыпную в сочетании с построением по диагонали		«Не потеряй груз» бег по буму с мячами, (сколько сумел взять в руки из корзины)	«Спрыгни в точно намеченное место» (прыжки с гимнастического бума в обручи)	Элементы футбола. «Проведи мяч в ворота»(прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении)	«Доберись и подай сигнал» (лазание по шведской стенке до колокольчика)	

МАРТ

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	Строевые упражнения и перестроения	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«Мы юные циркачи»	Построение в один круг, в два («На арене цирка»)	Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой	Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, бег высоко поднимая	С гантелями	Ходьба по гимнастическому буму правым и левым боком,	Прыжки вверх с трех-четырех шагов, стараясь	Перебрасывание мяча из разных исходных положений,	Ползание попластунски в сочетании с перебежками до	«Передвижение по площадке с ведением малого мяча

			гимнастов, силачей (с заданием на движение рук— руки в стороны, к плечам, вверх)	колени, бег через воротик h =15-20 см		перешагивая набивные мячи П	коснуться надувного шара («клоун») О	стоя лицом друг к другу через сетку З	ориентираС	ногами»
2	Традиционная структура занятия	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево) в колонне	Бег по кругу, изменяя направление, спиной вперед	С большими шестами	Ходьба по гимнастическому буму через набивные мячи с хлопками над головой (бок) З	Перешагивание набивных мячей; в конце с 3-4-х шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки П	Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте О		«Медведь и пчелы»
3	Занятие с элементами аэробики	Перестроение в колонну, в круг	Ходьба на четыре счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук	Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны, по музыкальному сигналу чередовал, с ходьбой с притопами	«Аэробика»		Прыжки: с трех-четырёх шагов, коснуться надувного шара З	Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира П	Из вися на гимнастической стенке держать прямой угол ногами, разводить ноги в стороны и сводить П	«Охотники и зайцы»
4	Занятие, построенное на эстафетах,	Повороты направо, налево в	Ходьба со сменой ведущего, по	Бег змейкой на носках, по сигналу —		«Сумей сбить с бревна» (дети малым	«Сделай как можно меньше	«Попади в обруч» (метание в		«Караси и щука»

	соревнованиях и играх	колонне, в шеренге	сигналу — прыжки	остановка		мячом стараются попасть в детей, стоящих на бревне)	прыжков» (прыжки широким шагом до ориентира)	горизонтальную цель мягкими мячами)		
--	-----------------------	--------------------	------------------	-----------	--	---	--	-------------------------------------	--	--

А П Р Е Л Ь

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	Строевые упражнения и перестроения	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	«Мы космонавты»	Перестроение в две-три колонны на месте и в движении	Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу	Бег обычный на носках; по сигналу «к звездам» подойти к заданному месту (скамейка, бум)	«Подготовка космонавта к полету»	Прыжки на двух ногах по гимнастической скамейке О		Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске З	«Выход в космос» - пролезание в пролеты гимнастической лесенки правым и левым боком П	«Займи свое место в ракете» (по сигналу «пуск» дети стараются занять свое место - сесть на стульчик)
2	Традиционная структура занятия	Перестроение в пары на месте, по сигнал) — в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках, выпадами и спиной вперед	Медленный бег в течение одной минуты: широкой змейкой с остановкой на сигнал (свисток)	С палочками	Прыжки на двух ногах по гимнастическому буму через кирпичики П		Прокатывание набивных мячей ногами из исходного положения, сидя на полу лицом друг к другу на расстоянии 3 м О	Пролезание правым, левым боком в звенья гимнастической лесенки, приподнятой от пола на 15 см З	«Мы веселые ребята»
3	Занятие с элементами	Ходьба в колонне через	Ходьба с притопами,	Бег подскоком по	«Аэробика»	По гимнастиче-		Прокатывание набивного	Вис на гимнасти-	«Кто летает»

	аэробики	середину, рас-пределение в разные стороны по одному	прихлопами	кругу в колонне, приставным шагом, правым, левым боком, руки на пояс		скому буму на правой, левой ноге через кирпичики, сохраняя равновесие З		мяча ногами, сидя на полу лицом друг к другу, стараясь попасть в ворота П	ческой стенке, поднимая прямые ноги, держать угол, разводите ноги в стороны С	
4	Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и играх	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба друг за другом в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной змейкой	Бег длинной змейкой, по сигналу — бег враспынную	Эстафета «Кто быстрее» - пере-прыгивание кирпичиков на одной йоге, двигаясь по буму	«Обеги мяч» - бег змейкой, обегая набивные мячи до ориентира	«Пронеси волан и не урони» - быстрая ходьба с бадминтонной ракеткой, на которой лежит волан		«Ловишка»	

М А Й

НЕДЕЛИ	МОТИВАЦИЯ	Строевые упражнения и перестроения	ХОДЬБА	БЕГ	ОРУ (ТЕМАТИКА)	РАВНОВЕСИЕ	ПРЫЖКИ	МЕТАНИЕ	ЛАЗАНИЕ	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
1	Традиционная структура занятия	Размыкание из одной колонны в три колонны приставными шагами (в разные стороны)	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед	Бег семенящим шагом, по сигналу принять исходное положение по показу	Без предметов	Ходьба по гимнастическому буму с мешочком на голове, поворачиваясь правым и левым боком З	Прыжки в длину с разбега (5 м), подбирая толчковую ногу О		Лазание по веревочной лестнице одноименным способом П	«Перебрасывание волана в парах через шнур, совершенствуя удар сверху»

5- 16 мая МОНИТОРИНГ- проведение диагностических мероприятий

4.	«Олимпийские звезды»	Построение в три, четыре колонны парами	Обычная ходьба парами в колонне, по сигналу — перестроение в одну колонну	Бег на носках, с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу — остановка	С лентами	Ходьба по гимнастическому буму с мешочком на голове, руки в стороны П		Перебрасывание набивных мячей снизу, стоя лицом друг к другу З	Лазание по веревочной лестнице, разноименным способом О	«Перебрасывание волана друг другу, работая в парах» (подача снизу)
----	----------------------	---	---	---	-----------	--	--	--	---	--

О- обучение
П- повторение

С- совершенство
З- закрепление

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Примерный общий допустимый объем образовательной нагрузки и соотношение частей совместной образовательной деятельности взрослых и детей (инвариантная часть) (вариативная часть)

Расчёт времени на реализацию программы на 5-ти дневную рабочую неделю

ЦИКЛОГРАММА НОД

возраст	Продолжительность НОД	Продолжительность НОД в неделю	Объём НОД в неделю	Продолжительность НОД в год	Объём НОД в год
2 младшая гр. (3-4г.)	15	45	3	1620	108
Средняя гр. (4-5 лет)	20	60	3	2160	108
Старшая гр. (5-6 лет)	25	75	3	2700	108

График физкультурных занятий в МБДОУ ЦРР детский сад №16 «Росинка» на 2019-2020 учебный год.

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Утр. гимнастика
II мл. гр. «Дюймовочка»				9.20-9.35		
II мл. гр. «Ромашка»	9.10-9.25					
Ср. гр. «Солнышко»			9.40-10.00			
Ср. гр. «Ладушки»	9.30-9.50					
Ср. гр. «Чиполлино»			10.05-10.25			8.10

Ст. гр. «Подснежник»	9.55-10.25					8.00
Ст. гр. «Гномики»			10.30-10.55			8.40
Ст. гр. «Буратино»	10.25-10.50					8.20
Ст. гр. «Аленка»			9.10-9.35			8.30
Гр. «Саранка»	10.55-11.15					

**Режим двигательной активности детей младшего дошкольного возраста
(3-4 года)**

Мероприятия	Место в режиме дня	Длительность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1. Утренняя гимнастика	8.00-8.20 (муз.зал, улица)	5-6 мин	5-6	5-6	5-6	5-6	5-6
<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия под руководством взрослого</i>							
2. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры	В течение дня	30 мин	30	30	30	30	30
3. Динамические часы	В течение прогулки	10 мин.	10	10	10	10	10
4. Индивидуальная работа по развитию основных движений	В течение прогулки	15 мин.	15	15	15	15	15
5. Закрепление музыкально-ритмических движений	В течение прогулки	15 мин.	15	15	15	15	15
6. Специально организованное закаливание:							

летний период;	С 10.00 на прогулке	15 мин.	15	15	15	15	15
осенне-зимний период	В течение дня в зависимости от специфики группы						
7.Упражнения после сна с элементами дыхательной гимнастики:	15.00	15 мин.	15	15	15	15	15
8.Трудовая деятельность	В течение дня	20 мин.	20	20	20	20	20
9. Выразительные движения	В течение дня	15 мин.	15	15	15	15	15
<i>Режимные моменты</i>							
10.Гигиенические процедуры	В течение дня	1ч.15 мин	1ч.15 мин	1ч.15 мин	1ч.15 мин	1ч.15 мин	1ч.15 мин
11.Прием пищи	1ч.25 мин	1ч.25 мин	1ч.25 мин	1ч.25 мин	1ч.25 мин	1ч.25 мин	1ч.25 мин
12. Сон	2ч.40 мин	2ч.40 мин	2ч.40 мин	2ч.40 мин	2ч.40 мин	2ч.40 мин	2ч.40 мин
<i>Непрерывная образовательная деятельность</i>							
Физкультурное занятие	С 9.30	15 мин.	15		15	15	
<i>Активный отдых</i>							
Физкультурный досуг	1 раз в месяц- 20 минут						
Физкультурный праздник	-----						
День здоровья	1 раз в квартал						
<i>Самостоятельная деятельность детей (3 часа 55 мин.)</i>							
Подвижные игры, сюжетно-	В течение дня	1ч. 10мин.	1ч. 10мин	1ч. 10мин	1ч. 10мин	1ч. 10мин	1ч. 10мин

ролевые игры на прогулке, в группе							
Игры, направленные на развитие основных движений	В течение дня	20мин	20мин	20мин	20мин	20мин	20мин
Игры с водой и песком	На прогулке в течение дня	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.
Закрепление музыкально-ритмических движений	На прогулке в течение дня	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Деятельность по желанию детей	В течение дня	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.

Режим двигательной активности детей среднего дошкольного возраста(4-5 лет)

Мероприятия	Место в режиме дня	Длительность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия под руководством взрослого</i>							
1. Утренняя гимнастика	8.00 (муз.зал, физ.зал, улица)	6-8 мин	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8
2. Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры	В течение дня	30 мин	30	30	30	30	30
3.Динамические часы	В течение прогулки	15 ми.	15	15	15	15	15
4. Индивидуальная работа по развитию основных движений	В течение прогулки	15 мин.	15	15	15	15	15

5.Закрепление музыкально-ритмических движений	В течение прогулки	15 мин.	15	15	15	15	15
<i>6. Специально организованное закаливание:</i>							
летний период;	С 10.00 на прогулке	15 мин.	15	15	15	15	15
осенне-зимний период	В течение дня в зависимости от специфики группы						
7.Упражнения после сна с элементами дыхательной гимнастики:	15.00	15 мин.	15	15	15	15	15
8.Трудовая деятельность	В течение дня	20 мин.	20	20	20	20	20
9. Выразительные движения	В течение дня	15 мин.	15	15	15	15	15
<i>Режимные моменты</i>							
10.Гигиенические процедуры	В течение дня	1ч.15 мин	1ч.15 мин	1ч.15 мин	1ч.15 мин	1ч.15 мин	1ч.15 мин
11.Прием пищи	1ч.25 мин	1ч.25 мин	1ч.25 мин	1ч.25 мин	1ч.25 мин	1ч.25 мин	1ч.25 мин
12. Сон	2ч.40 мин	2ч.40 мин	2ч.40 мин	2ч.40 мин	2ч.40 мин	2ч.40 мин	2ч.40 мин
<i>Непрерывная образовательная деятельность (НОД)</i>							
1.Физкультурное занятие	С 9.10	20 мин.	20		20	20	
2. Музыкальное занятие	С 9.10	20 мин.		20			20
3.Познавательное занятие	С 9.10	20 мин.		20			
<i>Массовые мероприятия</i>							
Музыкальное	1 раз в	20 мин.					

развлечение	месяц						
Музыкальный праздник	6 раз в год	До 45 мин.					
<i>Активный отдых</i>							
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	20 минут					
Физкультурный праздник	2 раза в год	До 45 мин.					
День здоровья	1 раз в квартал						
<i>Самостоятельная деятельность детей (3 часа 55 мин.)</i>							
Подвижные игры, сюжетно-ролевые игры на прогулке, в группе	В течение дня	1ч. 20мин.	1ч. 20мин	1ч. 20мин	1ч. 20мин	1ч. 20мин	1ч. 20мин
Игры, направленные на развитие основных движений	В течение дня	30мин	30мин	30мин	30мин	30мин	30мин
Игры с водой и песком	На прогулке в течение дня	50 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.	50 мин.
Закрепление музыкально-ритмических движений	На прогулке в течение дня	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Деятельность по желанию детей	В течение дня	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.	60 мин.

Режим двигательной активности детей старшего дошкольного возраста(5-6 лет)

Мероприятия	Место в режиме дня	Длительность	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия под руководством взрослого</i>							
1. Утренняя	8.00	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10

гимнастика	(физ.зал, улица)	мин					
2. Подвижные игры, сюжетно- ролевые игры	В течение дня	30 мин	30	30	30	30	30
3.Динамическ ие часы	В течение прогулки	25 ми.	25	25	25	25	25
4. Индивидуаль ная работа по развитию основных движений	В течение прогулки	25 мин.	25	25	25	25	25
5.Закрепление музыкально- ритмических движений	В течение прогулки	15 мин.	15	15	15	15	15
<i>6. Специально организованное закаливание:</i>							
летний период;	С 10.00 на прогулке	25 мин.	25	25	25	25	25
осенне-зимний период	В течение дня в зависи мости от специфик и группы	25 мин.	25	25	25	25	25
7.Упражнения после сна с элементами дыхательной гимнастики:		15 мин.	15	15	15	15	15
8.Трудовая деятельность	В течение дня	40 мин.	40	40	40	40	40
9. Упражнения На концентрацию	Перед занятием	5 мин.	5	5	5	5	5

внимания							
10. Физкультминутки	Во время занятий	1-3 мин.	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3
11. Выразительные движения	В течение дня	15 мин.	15	15	15	15	15
<i>Режимные моменты</i>							
1. Гигиенические процедуры	В течение дня	1ч.10 мин	1ч.10 мин	1ч.10 мин	1ч.10 мин	1ч.10 мин	1ч.10 мин
2. Прием пищи	1ч.25 мин	1ч.25 мин	1ч.25 мин	1ч.25 мин	1ч.25 мин	1ч.25 мин	1ч.25 мин
3. Сон	2ч.40 мин	2ч.40 мин	2ч.40 мин	2ч.40 мин	2ч.40 мин	2ч.40 мин	2ч.40 мин
<i>Непрерывная образовательная деятельность (НОД)</i>							
1. Физкультурное занятие	С 9.30	25 мин.	25		25	25	
2. Музыкальное занятие	С 9.30	25 мин.		25			25
3. Познавательное занятие	С 9.00	25 мин.	25	25	25	25	25
<i>Массовые мероприятия</i>							
Музыкальное развлечение	1 раз в месяц	30 мин.					
Музыкальный праздник	8 раз в год	До 60 мин.					
<i>Активный отдых</i>							
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	30 минут					
Физкультурный праздник	2 раза в год	До 60 мин.					
День здоровья	1 раз в квартал						
Экскурсии, пешие походы	1 раз в два месяца - 1 ч.10 мин.						

План-схема спортивных досугов и праздников на 2019/2020 год
2 младшая группа

месяц	Название досуга
сентябрь	«Кто быстрее?»
октябрь	«Веселый экспресс» <i>на улице</i>
ноябрь	«В гости к Мойдодыру»
декабрь	«Встречаем Зимушку - Зиму» <i>на улице</i>
январь	Неделя зимних игр и забав «Зима спортивная»
февраль	Неделя здоровья «Малые олимпийские игры»
март	«Масленица» <i>на улице</i>
апрель	«Будь здоров» <i>на улице</i>
май	«Гуси лебеди» <i>на улице</i>

средняя группа

месяц	Название досуга
сентябрь	Легкоатлетический забег: «Осенний марафон»
октябрь	Квест – игра: «В гостях у сказки»
ноябрь	«В гости к Мойдодыру»
декабрь	«Встречаем Зимушку - Зиму» <i>на улице</i>
январь	Неделя зимних игр и забав «Зима спортивная»
февраль	Неделя здоровья «Малые олимпийские игры»
март	«Масленица» <i>на улице</i>
апрель	«Будь здоров» <i>на улице</i>
май	«Гуси лебеди» <i>на улице</i>

старшая группа

месяц	Название досуга
сентябрь	Легкоатлетический забег: «Осенний марафон»
октябрь	Квест – игра: «В гостях у сказки»
ноябрь	«Путешествие в Сказкоград»
декабрь	«Встречаем Зимушку - Зиму» <i>на улице</i>
январь	Неделя зимних игр и забав «Зима спортивная» Неделя здоровья «Малые олимпийские игры»
февраль	Конкурс «Смотр песни и строя» Спортивное развлечение «Папа, мама, я, спортивная семья»
март	«Масленица» <i>на улице</i>
апрель	«Будь здоров» <i>на улице</i>
май	«Гуси лебеди» <i>на улице</i>

График проведения спортивных досугов-1 раз в месяц

Неделя	Возрастная группа	Название группы
<i>1 неделя месяца понедельника</i>	Вторая младшая	гр. «Ромашка» - 15.50; гр.«Дюймовочка»- 15.20

2 неделя месяца понедельника	Средняя	Гр.«Солнышко»- 15.20 Гр. «Чиполлино»-15.50 Гр. «Ладушки»- 16.20
	Средняя	
3 неделя месяца понедельник	Старшая	Гр. «Буратино» - 16.00
	Старшая	Гр. «Подснежник» - 15.30
4 неделя месяца понедельник	Старшая	Гр. «Аленка» - 16.00
	Разновозрастная	Гр.»Гномики» -16.30 Гр. «Саранка» - 15.30

Развивающая предметно-пространственная среда Оборудование физкультурного зала

Бревно гимнастическое напольное – 2 шт.
Доска гладкая с зацепами – 2 шт.
Доска с ребристой поверхностью – 2 шт.
Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная) – 1 шт.
Дуга большая – 4 шт.
Дуга малая – 2 шт.
Дуга нестандартная – 6 шт.
Канат гладкий – 2 шт.
Куб деревянный малый – 12 шт.
Куб деревянный большой – 2 шт.
Козел гимнастический малый – 1 шт.
Кольцо плоское (д18-20) – 15 шт.
Корзина металлическая – 3 шт.
Корзина пластмассовая – 3 шт.
Контейнер большой для хранения мячей – 2 шт.
Контейнер малый – 3 шт.
Лестница деревянная – 2 шт.
Мат средний – 5 шт.
Мягкие модули – 4 шт.
Мишень навесная («Тигр») – 2 шт.
Обруч большой (д-100см.) – 4 шт.
Ориентиры – 12 шт.
Скакалка длинная – 2 шт.
Скамейка большая – 3 шт.
Скамейка малая – 7 шт.
Стойки переносные - 4шт.
Стенка гимнастическая деревянная – 6 пролетов.
Фишки, конусы для разметки игрового поля - 10 шт.
Шкаф для хранения физкультурных пособий – 1 шт.

Пособия для ОРУ

Гимнастическая палка – 22 шт.
Кегли пластмассовые – 60 шт.
Кегли деревянные – 50 шт.
Кубик (5х5х5) – 60шт.
Лента короткая атласная(3 цвета) – 30 шт.
Мешочек с грузом (150-200гр.) – 30шт.
Мяч-массажер – 10 шт.
Мяч резиновый (д-20см.) – 30 шт.
Мяч резиновый (д-12см.) – 20 шт.
Мяч набивной (1кг.) – 12 шт.
Мяч набивной (0,5кг.) – 10 шт.
Мяч пластмассовый (д-10см.) – 18 шт.
Мяч пластмассовый (д-8см.) – 15 шт.
Шары-мячи фибр пластиковые (разноцветные) – 60 шт.
Обруч средний (д-75см) – 22 шт.
Обруч малый (д-55см) – 10 шт.
Платочки – 25 шт.
Погремушки – 30 шт.
Скакалка короткая – 30 шт.
Флажки – 50 шт.
Шнур плетенный короткий – 25 шт.
Шишки сосновые – 60 шт.
Эспандер (самодельный) – 23 шт.

Тренажеры

Батут – 1 шт.
Гантели – 2 шт.
Диск «Здоровье» - 14 шт
Козел малый – 1 шт.
Лесенка для профилактики плоскостопия – 1 шт.
Пособие для формирования правильной осанки – 1 шт.
Ролик гимнастический – 6 шт.
Эспандер детский (фабричный) – 4 шт.
Тренажер «Велосипед» - 2
Тренажер «Бегающая по волнам» - 1
Тренажер «Беговая дорожка» -1
Тренажер «Штанга» - 1

Пособия для спортивных игр

Волан – 3шт.
Коньки двухполосные – 6 пар.
Клюшка – 4шт.
Лента гимнастическая – 3 шт.
Летающая тарелка – 12шт.

Набивные мячи (д-5см.) – 12 шт.
Обруч большой (д-100см.) – 4 шт.
Повязка для глаз – 3 шт.
«Снежок»(ватные комочки) – 70 шт.
Скакалка длинная – 2 шт.
Иллюстрации Самолет бумажный (4 цвета) – 24 шт.
Шишка сосновая – 60 шт.

ТСО

Аудиокассеты, компакт-диски с разнохарактерной музыкой (релаксационная, активизирующая, звуки природы, детские песенки) – 10 шт.
Магнитола с проигрывателем CD/MP3-дисков – 1 шт.

Диагностический инструментарий

Свисток – 1 шт.
Секундомер – 1 шт.
Рулетка – 1 шт.
Шагомер – 1 шт.

Наглядные пособия

Схемы

Фотоматериал

На территории ДООУ располагается 2 спортивные площадки:

А также имеется разметка вокруг детского сада для проведения оздоровительного бега и утренней гимнастики по зрительным ориентирам.

1. – спортивная площадка для проведения праздников и развлечений, подвижных игр, игр с элементами соревнований, для игры в волейбол, бадминтон:

- яма для прыжков в длину;
- тоннель для ползания на животе, спине;
- стойки для волейбольной сетки;
- вертикальные мишени;
- рукоход;
- гимнастические лестницы;
- разновысокие пеньки для упражнений в равновесии;
- полоса препятствий

2 спортивная площадка: футбольное поле.

- гимнастическая скамья;
- ворота футбольные(2)

Программно-методическое обеспечение

1.Программа развития и воспитания в детском саду под редакцией Т. И. Бабаева и др. СПб Детство-Пресс, 2011г.

2.Пособие для практических работников ДООУ «Воспитание здорового ребенка» Маханева М.Д.

3. Адашкявичене Э. Й. «Баскетбол для дошкольников» М. Просвещение 1983
4. Адашкявичене Э. Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» М. Просвещение 1992 г.
5. Борисова Е.Б. «Система организации Физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками» М. «Панорама» 2006 г.
6. Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» М. «Просвещение» 1983 г.
7. Голицина Н. С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» М. 2006 г.
8. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам» М. «Владос» 2000
9. Дик Н.Ф. «Развивающие занятия по физической культуре» Ростов-н\Д «Феникс» 2005 г
10. Ермак Н.Н. «Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят» Ростов н/Д «Феникс» 2004 г.
11. Зайцев Г.К. « Уроки Мойдодыра»
12. Змановский Ю.Ф. «Воспитаем детей здоровыми» М. «Медицина» 1989 г.
13. Кудрявцев В. Г. «Спорт: события и судьбы» М. Просвещение 1986 г.
14. Кузнецова М.Н. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ» М. АРКТИ 2002 г.
15. Картушина М.Ю. «Зеленый огонек здоровья» (ст. гр.) С.-П. «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2005 г.
16. Казина О.Б. «Веселая физкультура для детей и их родителей» Ярославль « Академия развития» 2005 г.
17. Кильпио Н.Н. «80 игр для детского сада» М. Просвещение 1973 г.
18. Каштанова Г. В. «Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников» М. «АРКТИ» 2006 г.
19. Козлова С.А. «Я человек»
20. Козырева О. В. «Лечебная физкультура для дошкольников» М. Просвещение 2005 г.
21. Литвинова М. Ф. «Русские народные подвижные игры» М. Просвещение 1986 г.
22. Лескова Г. П. «ОРУ в детском саду» М. Просвещение 1990 г.
23. Лысова В. Я. «Спортивные праздники и развлечения» М. «АРКТИ» 2000 г. (2 кн.)
24. Мартынов С. М. «Здоровье ребенка в ваших руках» М. Просвещение 2001
25. Осокина Т. И. «Физическая культура в детском саду» М. Просвещение 1986 г.
26. Обухова Л.А. « Школа докторов природы М. «ВАКО» 2004г.
27. Пономарев С.А. «Растите малышей здоровыми» М. 1992 г.
28. Прищепа С.С «Физическое развитие и здоровье детей» М. «Сфера» 2009 г.
29. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду». Изд. «Мозаика-синтез», 2002 г.
30. Рунова Н.А. «Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5 – 7 лет» М. «Просвещение» 2005 г.

- 31.Страковская В.Л. «300 подвижных игр для оздоровления детей» М. «Новая школа» 1994 г.
- 32.Сивачева Л.Н. «Физкультура – это радость» С.-П. «Детство-пресс» 2001 г.
- 33.Тихомирова Л.Ф. «Упражнения на каждый день: уроки здоровья 5-8 лет»
- 34.Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду» (3 – 7 лет) 2 книги, М. «ГНОМ и Д» 2005 г.
- 35.Фирилева Ж. Е. «СА-ФИ-ДАНСЕ» С.-П. «Детство-пресс»2000 г.
- 36.Хухлаева Д.В. «Методика физического воспитания в ДОУ» М. «Просвещение» 1984 г.
- 37.Шилкова И. К. «Здоровьеформирующее физическое развитие» Развивающие двигательные программы для детей 5 – 6 лет. М. «Владос» 2001 г.
- 38.Щербак А. П. «Тематические физкультурные занятия и праздники» М. «Владос» 2001 г.
- 39.Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» М. «Сфера» 2008 г.
- 40.Юдин Г.Н. «Главное чудо света»