

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад "Светлячок" г.Строитель
Яковлевского городского округа"

Приложение 4
к основной образовательной программе
МБДОУ «Детский сад «Светлячок» г.Строитель»

РАССМОТРЕНА
на заседании
Педагогического совета
протокол №1 от 30.08.2019

СОГЛАСОВАНА:
старший воспитатель
МБДОУ «Детский сад
«Светлячок» г. Строитель»
 Орехова Е.К.

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Светлячок»
г.Строитель»
Климова Е.А. 
приказ № 950т
30.08.2019г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения "Детский сад "Светлячок" г.Строитель
Яковлевского городского округа"
на 2019 - 2020 год
(1 период: 01.09.2019 год;
2 период: 01.06.2020 - 31.08.2020год)

Разработчик программы:
Чеботарева Ольга Викторовна

г. Строитель - 2019г

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование разделов	Стр.
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ		
1.1	Пояснительная записка	4
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	6
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.1.3.	Значимые характеристики дошкольного образовательного учреждения и характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	7
1.1.4.	Возрастные особенности 2-3 года (первая младшая группа)	7
1.1.5.	Возрастные особенности 3-4 года (вторая младшая группа)	7
1.1.6.	Возрастные особенности 4-5 года (средняя группа)	8
1.1.7.	Возрастные особенности 5-6 года (старшая группа)	10
1.1.8.	Возрастные особенности 6-7 года (подготовительная к школе группа)	12
1.2.	Планируемые результаты освоения программы. (Целевые ориентиры)	12
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ		
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура)	18
2.1.1.	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	18
2.1.2.	Физическая культура.	20
2.2.	Организация физкультурно-оздоровительной работы.	24
2.2.1.	Особенности организации образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» в 1 период (01.09. 2019- 31.05.2020г)	39
2.2.2.	Особенности организации образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» во 2 период (01.06.2020г. – 31.08.2020 г.)	87
2.3.	Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга.	100
2.4.	Взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся МБДОУ	103
2.4.1.	План проведения консультации родителями	105

	(законными представителями) обучающихся.	
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ		
3.1.	Организация двигательного режима пребывания детей в образовательном Учреждении.	106
3.2.	Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	108
3.3.	Схема распределения образовательной деятельности	
3.4.	Циклограмма распределения рабочего времени	110
3.5.		
3.6.	Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды	116
3.7.	Описание материально – технического и методического обеспечения программы Перспективно-тематическое планирование (наименование темы, временной период, задачи, содержание каждой темы, итоговое мероприятие) График работы инструктора по физической культуре	117

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. Именно, дошкольное детство – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. Данная рабочая программа является развитием и культуры движений. Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации физической культуры педагога. Данная Рабочая программа (далее – Программа) разработана инструктором по физической культуре МБДОУ «Детский сад «Светлячок» г. Строитель» (далее - МБДОУ) и показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральными государственными стандартами дошкольного образования (ФГОС). Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

* Основная образовательная программа МБДОУ «Детский сад «Светлячок» г. Строитель» составленная на основе Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой Издательство МОЗАИКА_СИНТЕЗ Москва, 2014;

* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования Приказ от 17 октября 2013 г. N 1155;

* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.1. 3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях», с изменениями.

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

За основу при разработке рабочей программы взяты методические разработки:

Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду» (УМК к программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса)

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются

здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. Ряд авторов (А.А.Кенеман, Д.В.Хухлаева, 1995 г., Н.Н.Ефименко, 1999 г., Э.Я.Степаненкова, 2001 и др.) подчеркивают, что задачи физического воспитания должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.

В настоящее время система дошкольного образования в России претерпевает существенные изменения. Инновационные процессы, происходящие в сфере дошкольного образования в целом, касаются и физического воспитания детей дошкольного возраста.

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста должно быть физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

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

Образовательные ситуации по физической культуре проводятся 3 раза в неделю в каждой возрастной группе (2 - в зале, 1 - на свежем воздухе). Длительность образовательных ситуаций по физической культуре зависит от возраста детей и составляет: в первой младшей группе - 10 мин; - в младшей группе – 15 мин.; - в средней группе – 20 мин.; - в старшей группе – 25 мин.; - в подготовительной группе – 30 мин. Что помогает строить работу в определенной системе, дает возможность соблюдать постепенное усложнение материала, устанавливать преемственность между образовательной и другими видами деятельности. На сегодняшний день в соответствии с ФГОС направление «Физическая культура», включающее образовательные области «Физическая культура», занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе, в

деятельности МБДОУ «Детский сад «Светлячок» г. Строитель» - это одна из главных задач работы ДОУ и охватывает все направления развития ребенка: социально -коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физической культуре.

Задачи: Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Физическая культура.

- * Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- * Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- * Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- * Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- * Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх, физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

1.1.2. Принципы и подходы формирования Программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов физического воспитания и развития детей.

1. *Принцип научности* - предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития.

2. *Доступности* - предполагает постановку детям, в ходе занятий, заданий соответствующих их уровню социализации, психического и физического развития, определяющему их возможности понять то, что педагог доводит до них.

3. *Постепенности* - определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от простого к сложному.

* *Систематичности* - обуславливает необходимость регулярности и преемственности при формировании у дошкольников знаний, умений и навыков, двигательного поведения, адекватных особенностям их развития.

5. *Сознательности и активности* - предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, а так же стимулирование этого процесса, привитие навыков самоконтроля и само коррекции действий в

процессе физического воспитания, развитие самостоятельности, инициативы и творческих начал в двигательном поведении.

6. *Наглядности* - базируется на всемерном использовании изначально предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Этот принцип предусматривает активизацию всех органов чувств, поставляющих богатую информацию об изучаемом материале.

* *Прочности* - предполагает приучение дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений, так как только при этом условии возможно достижение необходимой степени автоматизации двигательных действий и преобразования их в двигательные навыки.

* *Индивидуализации* - организация учебного процесса, при котором выбор способов, приемов и темпа обучения, воспитания и развития обусловливается индивидуальным режимом детей в зависимости от физиологических особенностей возраста, состояния здоровья; различные учебно-методические, психолого-педагогические и организационно - управленческие мероприятия, обеспечивающие индивидуальный подход к развитию каждого ребенка.

* Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

От педагогического мастерства каждого педагога, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребенок, и степень прочности приобретенных им нравственных качеств. Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных образовательных учреждений совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

Распределение тематики занятий по неделям достаточно вариативно, его можно перемещать в зависимости от педагогической ситуации. Педагогу, работающему в ДОО, следует доверять собственному опыту, интуиции, опираясь на возможности детей.

1.1.3. Характеристика особенностей физического развития детей.

1.1.4. Возрастные особенности 2-3 года (вторая группа раннего возраста)

Детям этого возраста непросто управлять своими движениями. Центр тяжести у них расположен выше, чем у взрослых. Большая часть веса приходится на верхнюю половину тела. Поэтому они быстрее теряют равновесие, им сложно остановиться на бегу или поймать большой мяч и не упасть. Способность совершать движения большой амплитуды: бегать, прыгать, бросать предметы развивается

быстрее. Это – так называемая грубая моторика. Развитие мелкой моторики, то есть способности совершать точные движения мелкой амплитуды кистями рук и пальцами происходит медленнее

1.1.5 Возрастные особенности 3-4 года (вторая младшая группа)

На третьем и четвертом году жизни заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность движениями. К трем годам формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять направления движения и подчиняться заданному темпу. К четырем годам рост ребенка достигает 100-102 см. Вес детей в среднем 16-17 кг (между тремя и четырьмя годами прибавка в весе составляет 2 кг). Ребенок трех-четырех лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Он умеет правильно держать карандаш, проводит горизонтальные и вертикальные линии, осваивает изобразительные умения. Двигательная активность в этом возрасте приобретает особое значение для общего физического развития ребёнка. Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами. В 4-х летнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие, спускаются с горы на санках, передвигаются на лыжах и ездят на трехколесном велосипеде.

1.1.6. Возрастные особенности 4-5 лет (средняя группа)

На пятом году жизни в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения детей становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движения, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. В этом возрасте вес увеличивается за год в среднем на 1,5-2кг, рост - на 6-7см, к пяти годам средний вес ребенка достигает 17,5-19,0кг, рост -107-110см, окружность грудной клетки - 54см.

Взросли физические возможности: движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными.

Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость.

Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4 - 5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп.

Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2 - 3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900 - 1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса - 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания - от 19 до 29. В возрасте 4 - 5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Первые пять лет жизни - «золотая пора» развития сенсорных способностей детей. Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальновзоркость. Однако легко может развиваться и близорукость.

У ребенка 4 - 5 лет продолжается процесс развития органа слуха. Барабанная перепонка нежна и легкоранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс. С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы связана большая чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45 - 50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление. Между тем падающие кубики и стулья, громкий разговор создают шум примерно в 70 - 75 децибелов.

Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов. Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4 - 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от

совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами.

Условно - рефлексорные связи образуются у детей быстро: после 2 - 4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15 - 70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится и к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей. Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4 - 5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.

1.1.7. Возрастные особенности от 5 до 6 лет (старшая группа)

Возраст 5 - 6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7 - 10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0 - 107,0 см, а масса тела - 17,0 - 18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Позвоночный столб ребенка пяти - шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом

в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100 - 1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2 - 7 раз, а при беге - еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту. Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Бурно развиваются лобные доли мозга. На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) - сила, уравновешенность и подвижность - также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др. У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

Возраст 5-го года жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребенка. Подобно тому, как это происходит в подростковом возрасте, у детей 4 - 6 лет резко изменяется ритм физического развития. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и

суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей и позвоночного столба. Эти же причины приводят к тому, что грудная клетка становится плоской, а нередко даже впалой, ослабленные мышцы живота делают его заметно выступающим вперед. Все эти факторы весьма неблагоприятны для организма ребенка, так как ослабевшие мышцы груди и диафрагмы приводят к затрудненному дыханию и плохому обеспечению организма ребенка кислородом. Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков

1.1.8. Возрастные особенности от 6 до 7 лет (Подготовительная к школе группа)

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также

отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости.

Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

Седьмой год жизни - продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113 - 122 см, средний вес - 21 -25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

1.2. Планируемые результаты освоения программы. (Целевые ориентиры)

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результат.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования. Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со

Стандартами, даются по тексту ФГОС.

В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:

У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.)

С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

2-3 года

✓ интересуется окружающими предметами, активно действует с ними, исследует их свойства, экспериментирует. Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Проявляет настойчивость в достижении результата своих действий;

✓ стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно;

- ✓ владеет активной и пассивной речью: понимает речь взрослых, может обращаться с вопросами и просьбами, знает названия окружающих предметов и игрушек;
- ✓ проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Взаимодействие с ровесниками окрашено яркими эмоциями;
- ✓ в короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения;
- ✓ проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях. Владеет простейшими навыками самообслуживания;
- ✓ любит слушать стихи, песни, короткие сказки, рассматривать картинки, двигаться под музыку. Проявляет живой эмоциональный отклик на эстетические впечатления. Охотно включается в продуктивные виды деятельности (изобразительную деятельность, конструирование и др.); с удовольствием двигается - ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

3-4 года

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

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

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

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

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

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

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания,

необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

* Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровье сберегающая модель поведения)

* С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

* Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

4-5 лет

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

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

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

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

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

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

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

* Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

* Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровье сберегающая модель поведения)

* С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

* Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

5-6 лет

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

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

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

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

скакалку

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

Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

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

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

* Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

* Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

* Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

* Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

* Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

* Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

6-7 лет

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.

Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.

При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.

Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.

Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).

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

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться,

прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны. Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.

Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

* Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

* Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений. Всегда следит за правильной осанкой. Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).

* Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.

* Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.

* Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности детей по направлению «Физическое развитие» (Физическая культура) Содержание психолого-педагогической работы. Первая младшая группа (2-3 года)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формировать представление у детей о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза-смотреть, уши слышать, нос-нюхать, язык - пробовать (определять) на вкус, руки – хватать, держать, трогать; ноги стоять, прыгать, бегать, ходить; голова - думать, запоминать.

Физическая культура.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, катать). Учить ходить и бегать не наталкиваясь друг друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием несложными движениями.

Способствовать развитию умений детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание).

Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку как цыплята, и т.п.)

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы - значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

(заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

2.1.1. Физическая культура.

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действия сообща. Придерживаясь определенного направления передвижений с опорой на зрительные ориентиры, менять направления и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать как зайчик; поклевать зернышки как цыплята).

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя

руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений представлен в Приложении. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.1.2. Организация физкультурно-оздоровительной работы

Одной из главных задач ДООУ, в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка - это основа формирования личности. Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной является проблема сохранения здоровья. Исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Поэтому считаем, что проблема оздоровления детей это работа не одного дня и деятельности одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

В связи с этим, физкультурно-оздоровительная работа в детском саду имеет большое значение, как для укрепления здоровья, так и для формирования двигательных умений и навыков, являющихся значимыми компонентами в познавательном и эмоциональном развитии воспитанников.

Ведущие цели физкультурно-оздоровительной работы в детском саду - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребёнка к жизни в современном обществе.

В нашем детском саду разработана и реализуется система мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

В систему физкультурно-оздоровительной работы, проводимой в ДООУ, включены следующие мероприятия: дыхательная гимнастика, подвижные игры, занятия (ОС) по физической культуре, занятия на фитболах, занятия логоритмикой, сезонные спортивные мероприятия.

Ежедневно во всех возрастных группах реализуется несколько форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика, разнообразные подвижные игры в течение всего дня.

Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

№	Направление работы	Содержание работы
1	Обеспечение здорового образа жизни	щадящий режим организация микроклимата в жизни группы гибкий режим профилактические, оздоровительные мероприятия
2	Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы	планирование физкультурных занятий планирование спортивных и физкультурных мероприятий
3	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры	физ.занятия в разных формах, физ. досуги, спортивные праздники. подвижные игры, спортивные игры пешие прогулки индивидуальные работа по развитию движений
4	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности	подвижные игры самостоятельная деятельность на прогулке, в группе динамические паузы использование сезонных видов спорта
5	Закаливание детского организма	проветривание помещения прогулки на свежем воздухе соблюдение режима, структуры прогулки гигиенические и водные процедуры хождение босиком, корригирующие гимнастики, гигиеническое мытье ног в тёплый период рациональная одежда на прогулке, в группе на занятиях на свежем воздухе
6	Работа с родителями	Дни здоровья родительские собрания участие родителей в физкультурных мероприятиях МБДОУ пропаганда ЗОЖ
7	Медико-педагогический контроль	проверка условий санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования

		мониторинг за состоянием здоровья детей рациональное питание
8	Работа по охране жизни и здоровья детей	создание условий для занятий соблюдение техники безопасности соблюдение санитарно-гигиенических требований и норм при подготовке и проведении занятий, инструктажи

2.2. Физкультурно-оздоровительная работа в первой младшей группе

Основные движения.

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет и 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке, стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1.5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя, сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1.5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.

Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой, левой, рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур; через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки.

Общеразвивающие упражнения.

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

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их.

Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вверх-вниз.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться вправо- влево, передавая предметы рядом сидящему (стоящему).

Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях садиться, на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног сидя.

Подвижные игры.

С ходьбой и бегом. "Догони мяч!", "По тропинке", "Через ручеек", "Кто тише?", "Перешагни через палку", "Догони меня!", "Воробышки и автомобиль", "Солнышко и дождик", "Птички летают", "Принеси предмет."

С ползанием. "Доползи до погремушки", "Проползи в воротца", "Не переползай линию!", "Обезьянки".

С бросанием и ловлей мяча. "Мяч в кругу", "Прокати мяч", "Лови мяч", "Попади в воротца", "Целься точнее!".

С подпрыгиванием. "Мой веселый звонкий мяч!", "Зайка беленький сидит", "Птички в гнездышках", "Через ручеек".

На ориентировку в пространстве. "Где звенит?", "Найди флажок".

Движение под музыку и пение. "Поезд", "Зайка", "Флажок".

Физкультурно-оздоровительная работа во II младшей группе.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.

Продолжать приучать детей участвовать в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

При наличии условий организовать обучение детей плаванию.

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).

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

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

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

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

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

Строевые упражнения. 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

Комплексы общеразвивающих упражнений подбираются по анатомическому признаку, но возможно изменение их последовательности в зависимости от сложности упражнений и планируемой дальнейшей нагрузки на занятии.

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед — назад, с поворотом в стороны (вправо — влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками.

Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Подвижные игры

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, творчество и выразительность движений. Вводить различные игры с более сложными правилами и сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Физкультурно-оздоровительная работа в средней группе.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой - катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года - катание на велосипеде). При наличии условий обучать детей плаванию.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги длительностью 20 минут; два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью 45 минут.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

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.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 15-10 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук.

Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед — назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать.

Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (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.

Спортивные упражнения

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

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, полуюлочкой (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 велосипеде по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

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

Развивать психофизические качества, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников.

Приучать к выполнению правил без напоминания воспитателя.

Развивать творческие способности детей в играх (придумывание вариантов игр, комбинирование движений).

Физкультурно-оздоровительная работа в старшей группе.

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1-3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках. Совершенствовать психофизические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников приучать детей активно участвовать в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы развивать физические, психические, нравственные качества, воспитывать самостоятельность и творчество.

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на

носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, 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 секунд (к концу года 30 м за 8,5-7,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов 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) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов - поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

Строевые упражнения. 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 произведением.

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); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

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

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

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

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

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

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

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

Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество.

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

Физкультурно-оздоровительная работа в подготовительной группе

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут. Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

Обеспечивать достаточную, соответствующую возрастным особенностям двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Основные движения

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

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

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 50-35 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки

вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх ~ в стороны из положения руки к

плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

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

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Игры на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу,

сохраняя при этом правильную позу. Игры на коньках; «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате. Игры на велосипеде: «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

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

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

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

Элементы хоккея (без коньков - на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

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

Подвижные игры

Учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

2.2.1. Особенности организации образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» с 01.09.2019.по 31 05.2020 (холодный период) на 2019 - 2020 учебный год.

Примерное календарно – тематический планирование для первой младшей группы.

Месяц	Неделя	№ занятия	Программное содержание	Работа по основным видам движений
Тема 1 модуля «Наш детский сад!»				
Сентябрь	1	1-2	Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умения сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	1. Ходьба. Играть в игры, наталкиваясь друг на друга. 2. Катание мяча, городки. 3. Прыжки на двух ногах на месте.
		3 на улице	Учить детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем. Формировать умение действовать по сигналу. Учить ходить между двумя линиями (ограниченной площади), сохраняя равновесие. Упражнять в прыжках на месте на двух ногах.	Подвижные игры
	2	1-2	Учить детей отталкиваться двумя ногами, слегка продвигаясь вперед.	1. Ходьба. Играть в игры, наталкиваясь друг на друга. 2. Проползание заданного расстояния. 3. Катание шаров двумя руками.
		3 на улице	Учить детей ходить и бегать всей группой по условным обозначениям за воспитателем, закреплять умение прыгать на месте на двух ногах. Учить сохранять исходные положения при игровых упражнениях.	«Покажи ладошки» «Покажи коленки»

	Тема 2 модуля :«Наши игрушки».			
	3	1-2	Учить детей прыгать на месте, отталкиваясь двумя ногами. Упражнять в прокатывании мяча одной рукой.	1. Ходьба. «Стайкой» воспитателем. 2. Подпрыгивание на двух ногах с хлопком 3. Прокатывание мяча одной рукой.
		3 на улице		
	4	1 -2	Учить детей отталкиваться двумя ногами. Ползать не задевая предметы.	1. Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка 2. Проползание в вертикально стоящий обруч; 3. Прокатывание мяча одной и двумя руками
		3 на улице	Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне за педагогом. Учить выполнять упражнения одновременно с педагогом: присесть, хлопнуть перед собой. Формировать умение реагировать на сигнал, бегать в рассыпную.	«Хлопни» «Топни»
	Тема 1 модуля «Осеннее настроение (яркие листья)»»			
Октябрь	1	1-2	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве.	1. Подпрыгивание до предмета находящегося выше поднятых рук ребенка 2. Прокатывание мяча одной и двумя руками
		3 на улице	Учить детей ходить и бегать по кругу за педагогом. Учить сохранять устойчивое равновесие во время выполнения упражнений. Развивать ориентировку в пространстве, реагировать на сигнал.	«Птички»
	2	1-2	Учить отталкиваться двумя ногами. Упражнять в ползании под дугой.	1. Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка 2. Прокатывание мяча под дугу проползание за ним;
		3 на улице	Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя. Развивать координацию движений. Учить бегать друг за другом, не обгоняя, быстро реагировать на сигнал в	«Колобок»

			п/и.	
		Тема 2 модуля ««Мир осенней одежды, что нам осень принесла?»».		
	3	1-2	Учить проползать под веревкой не задевая ее; Упражнять в прокатывании мяча друг другу.	1.Подпрыгивание , игрушки. Находящей выше поднятых р ребенка; 2.Подползание по веревку приподняту на 50 м от пола. стоящей вперед игрушкой. 3.Катание мя среднего размера паре с воспитателе или друг с другом.
		3 на улице	Закреплять умение ходить и бегать по кругу. Развивать равновесие и координацию движений, умение быстро реагировать на сигнал. 1. Хо дьба и бег по кругу.	«Беги к флажку»
	4	1-2	Учить детей проползать в обруч; упражнять в прокатывании мяча одной и двумя руками.	1.Подпрыгивание , ладони воспитател находящейся вып поднятых рук ребен сопровождающееся небольшим продвижением вперед 2.Проползание вертикально стоящ обруч и в воротца захватом мяча; 3.Прокатывание мя двумя и одной руке друг другу, меж предметами.
		3 на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне, смене ходьбы и бега по условным обозначениям. Формировать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Развивать реакцию на сигнал, развивать равновесие и правильную осанку при ходьбе	Подвижная иг «Мыши в кладовой»
	Тема 1 модуля «Я в мире человек»			

Ноябрь	1	1-2	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей.	1.Прыжки на дв ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой). 2.Проползание в д вертикально стояще друг за другом обруча
		3 на улице	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания по указанию воспитателя, в прыжках по условным обозначениям, ходьбе по извилистой дорожке, развивать внимание.	; Подвижная иг «Трамвай»
	2	1-2	Учить детей отталкиваться двумя ногами; Упражнять в ползании под гимнастическую палку.	1.Подпрыгивание д погремушек, висяще выше поднятых р ребенка. 2.Подползание по гимнастическую пал расположенную высоте 50 см от пола
		3 на улице	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания по указанию воспитателя, в прыжках по условным обозначениям, ходьбе по извилистой дорожке, развивать внимание.	Подвижная иг «Трамвай»
	Тема 2 модуля «Мой дом, моя семья»			
	3	1-2	Учить детей отталкиваться двумя ногами. Упражнять в ползаний по скамейке.	1.Подпрыгивание д погремушек, висяще выше поднятых р ребенка. 2.Ползание по скамейку. 3.Прокатывание мяч друг другу воспитателю.
		3 на улице		

	4	1-2	Учить детей отталкиваться двумя ногами; Упражнять в ползании через обруч.	1.Подпрыгивание ладони воспитателя находящейся выше поднятых рук ребенка слегка продвигая вперед. 2.Проползание в вертикально стоящем обруч с захватом мяча 3.Прокатывание мяча двумя или одной рукой друг другу между предметами.
		3 на улице	Продолжать учить ходить и бегать врассыпную, приседая, сохранять равновесие, прыгать, продвигаясь вперед. Учить быстрой смене движений.	Подвижная игра «Повзросленькой дорожке»
	Тема 1 модуля « Здравствуй зимушка-зима!»			
Декабрь	1	1-2	Формировать умения в основных видах движений. Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.	1.Перепрыгивание через линию веревок лежащую на полу. 2.Проползание в заданном направлении 3. Скатывание мяча с горки.
		3 на улице	Учить ходить парами, закреплять бег врассыпную, упражнять в прыжках. Развивать координацию движений во время приседаний, четкую смену движений (подскоки – ходьба). Продолжать учить реагировать на сигнал. Развивать воображение.	Подвижная игра «Воробышки икот»

	2	1-2	Учить детей отталкиваться двумя ногами с продвижением вперед. Упражнять в ползании через предмет.	1.Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед; 2.Перелезание через валик; 3.Катание мяча двумя руками воспитателю.
		3 на улице	Учить ходить парами, закреплять бег врассыпную, упражнять в прыжках. Развивать координацию движений во время приседаний, четкую смену движений (подскоки – ходьба). Продолжать учить реагировать на сигнал. Развивать воображение.	Подвижная игра «Воробышки и кот»
	Тема 2 модуля «Новый год у ворот»			
	3	1-2	Учить детей проползать в обруч. Упражнять в прыжках двумя ногами.	1.Проползание вертикально стоящего обруча за игрушкой; 2.Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед хлопками; 3.Прокатывание мяча двумя руками друг другу и воспитателю.
		3 на улице	закреплять ходьбу по одному, с выполнением заданий, упражнять в беге, прыжках, развивать физические качества.	Подвижная игра «Лохматый пес»
	4	1-2	Учить детей продвигаться вперед при помощи прыжков. Упражнять в прокатывании мяча двумя руками или одной в паре.	1.Прыжки на двух ногах на месте продвигаясь вперед. 2.Катание мяча двумя руками и одной рукой в паре с воспитателем.
		3 на улице	закреплять ходьбу по одному, с выполнением заданий, упражнять в беге, прыжках, развивать физические качества.	Подвижная игра «Лохматый пес»
	Тема 1 модуля «С горки радостно качусь».			

Январь	1	1-2	Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей.	1.Прыжки в высоту. 2. Перелезание чер валик. 3.Бросание мяча двумя руками.
		3 на улице	Учить детей реагировать на сигнал педагога. В подвижных играх закреплять правила. Развивать прыгучесть, меткость.	Подвижная игра «Найди свой цвет»
	2	1-2	Учить детей бросать мяч двумя руками. Упражнять в подлезании.	1.Перепрыгивание через веревку лежащую на полу; 2.Бросание мяча двумя рукам снизу; 3.Подлезание п веревку.
		3 на улице	Учить детей реагировать на сигнал педагога. В подвижных играх закреплять правила. Развивать прыгучесть, меткость.	Подвижная игра «Найди свой цвет»
		Тема 2 модуля: «Зима в городе, зима в лесу»		
	3	1-2	Учить детей отталкиваться двумя ногами при подпрыгивании вверх; Упражнять в бросании мяча двумя руками.	1.Подпрыгивание д игрушки находящей выше поднятых р ребенка; 2.Подползание п веревку, сопровождающееся захватом стоящ впереди игрушки; 3.Бросание мяча двумя руками снизу.
		3 на улице	Учить детей делать движения со словами. Закреплять ходьбу по ограниченной поверхности.	Подвижная игра «М топаем и хлопаем»
	4	1-2	Учить детей перепрыгивать через предмет.	1.Перепрыгивание через веревку лежащую на полу; 2.Проползание заданном направлении

		3 на улице	Учить детей делать движения со словами. Закреплять ходьбу по ограниченной поверхности.	Подвижная игра «Мотопаем и хлопаем»
	Тема 1 модуля : «Машины»			
Февраль	1	1-2	Воспитывать умение самостоятельно действовать Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед от игрушки к игрушке. 2.Проползание в движении вертикально стоящего обруча.
		3 на улице	Учить детей бегать между предметами, не задевая их. Продолжать учить прыгать детей на 2х ногах, продвигаясь вперед; прокатывать мяч между предметами.	Подвижная игра «Карусель»
	2	1-2	Учить детей отталкиваться двумя ногами; Упражнять в ловле мяча	1.Подпрыгивание на двух ногах над двумя находящимися выше поднятых рук ребенка. Слегка продвигаясь вперед. 2.Ловля мяча брошенного воспитателем.
		3 на улице	Учить детей бегать между предметами, не задевая их. Продолжать учить прыгать детей на 2х ногах, продвигаясь вперед; прокатывать мяч между предметами.	Подвижная игра «Карусель»
	Тема 2 модуля «Папа может»			
	3	1-2	Учить детей отталкиваться двумя ногами; Упражнять в ловле мяча	1.Подпрыгивание на двух ногах над погремушек висящих выше рук поднятых рук ребенка; 2.Бросание мяча двумя руками снизу.
		3 на улице	Подвижные игры.	
	4	1-2	Учить детей передвигаться на четвереньках не задевая веревку;	1.Подползание под веревку; 2.Бросание мяча двумя руками снизу.

		3 на улице	Учить детей реагировать на сигнал педагога. В подвижных играх закреплять правила. Развивать прыгучесть, меткость.	Подвижная игра «Найди свой цвет»
Тема 1 модуля «Мамин день»				
Март	1	1-2	Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразно действовать с мячом.	1.Бросание мяча воспитателя. 2.Проползание заданного расстояния.
		3 на улице	Учить детей реагировать на сигнал педагога. В подвижных играх закреплять правила. Развивать прыгучесть, меткость.	Подвижная игра «Найди свой цвет»
	2	1-2	Учить детей держать равновесие на ограниченной площади опоры.	1.Перелезание через бревно. 2.Прыжки на двух ногах как можно дальше. 3.Прокатывание мяча двумя руками произвольном направлении.
		3 на улице	Учить детей по сигналу педагога выполнять задание. Развивать у детей быстроту реакции.	Подвижная игра «Огуречик, огуречик»
	Тема 2 модуля «Весна»			
	3	1-2	Учить детей приземляться на полусогнутые ноги при прыжках в длину.	1.Перелезание через бревно. 2.Прыгание на двух ногах как можно дальше 3.Прокатывание мяча одной рукой.
		3 на улице	Учить детей по сигналу педагога выполнять задание. Развивать у детей быстроту реакции.	
	4	1-2	Учить детей работать в паре. Упражнять в приземлении на полусогнутые.	1.Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. 2.Бросание мяча двумя руками в паре воспитателем.

		3 на улице	Учить детей отбивать, подбрасывать, бросать мяч. Закреплять медленный бег врассыпную. Развивать у детей координацию.	Подвижная игра «Через болото»
Тема 1 модуля «Весёлые истории» (веселые стихи и рассказы) «Солнышко» (представления о влиянии солнца на природу)				
Апрель	1	1-2	Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей.	1.Подпрыгивание предмета, находящегося выподнятых рук ребенка 2.Подползание по веревку.
		3 на улице	Учить детей отбивать, подбрасывать, бросать мяч. Закреплять медленный бег врассыпную. Развивать у детей координацию.	Подвижная игра «Через болото»
	2	1-2	Учить детей правильно отталкиваться двумя ногами при прыжках вверх.	1.Прыжки на двух ногах на месте подпрыгиванием предмета, находящегося выподнятых рук ребенка
		3 на улице	Продолжать учить детей точно выполнять команды педагога; катать обруч по прямой; развивать глазомер и точность движений.	Подвижная игра «Найди себе пару»
Тема 2 модуля «Птицы прилетели»				
	3	1-2	Формировать умения ориентироваться в пространстве.	1.Перепрыгивание через параллельные линии. 2.Перелезание чербревно. 3.Прокатывание мяча
		3 на улице	Продолжать учить детей точно выполнять команды педагога; катать обруч по прямой; развивать глазомер и точность движений.	между предметами.
	4	1-2	Учить детей правильно прокатывать мяч двумя руками.	1.Проползание вертикально стоящобруч. 2.Прокатывание мяча произвольном направлении.

		3 на улице	Учить детей по сигналу педагога выполнять задание. Развивать у детей быстроту реакции.	Подвижная игра «Скворцы»
Тема 1 модуля «Живое вокруг нас: весенние цветы»				
Май	1	1-2	Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения.	Прыжки продвижением вперед; Проползание в д вертикально стоящ обуча; Скатывание мяча горки.
		3 на улице	Учить детей по сигналу педагога выполнять задание. Развивать у детей быстроту реакции.	Подвижная игра «Скворцы»
	2	1-2	Учить детей правильно проползать под оборудованием не задевая его.	1.Подползание по гимнастическую палк расположенную высоте 50 см от пола; 2.Прокатывание дв мячей по очередно;
		3 на улице		
Тема 2 модуля «Травка зеленеет, солнышко блестит»				
	3	1-2	Формировать умения ориентироваться в пространстве.	1.Перепрыгивание через д параллельные линии; 2.Прокатывание мя под дугой поочеред правой и левой рукой
		3 на улице	Учить детей отбивать, подбрасывать, бросать мяч. Закреплять медленный бег врассыпную. Развивать у детей координацию.	Подвижная игра «Зайки-прыгуны»
	4	1-2	Учить детей правильно приземлять на полусогнутые ноги.	1.Подлезание по гимнастическую палк 2.Прыжки с места двух ногах , зрительного ориентира.
		3 на улице	Учить детей отбивать, подбрасывать, бросать мяч. Закреплять медленный бег врассыпную. Развивать у детей координацию.	Подвижная игра «Зайки-прыгуны

Месяц	Недел я	№ занятия	Программное содержание	Работа по основным видам движений
	Тема 1 модуля «День знаний»			

Примерное календарно – тематическое планирование для средней группы.

Сентябрь	1	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3м). 2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).
		3 на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	1.«Не пропусти мяч». Дети образуют 3-4 круга (круги чертят на земле или выкладывают из шнуров). 2. «Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, кегли, набивные мячи). 3. Подвижная игра «Автомобили».
	2	1-2	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая, до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	1.Подпрыгивание на месте на двух ногах. 2.Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3.Повтор подпрыгивания. 4.Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. Подвижная игра «Самолеты»
		3 на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках	1. Прокати обруч. 2. Вдоль дорожки . Подвижная игра «Найди себе пару»
		Тема 2 модуля «Азбука безопасности»		
	3	1-2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Прокатывание мячей друг другу двумя руками, стоя на коленях. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Подлезание под дугу поточно двумя колоннами 5. Прыжки на двух ногах между кеглями.

	4			Подвижная игра «Зайцы и волк»
		3 на улице	Упражнять в ходьбе и обходе предметов поставленных по углам площадки; повторять подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Игровые упражнения. 1. «Мяч через сетку» 2. «Кто быстрее добежит до кубика». 3. «Подбрось - поймай» Подвижная игра «Воробышки и кот»
		1-2	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазании под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики. 4. Игровое упражнение «Допрыгай до обруча» Подвижная игра «У медведя во бору»
		3 на улице	Разучить перебрасывания мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках	Игровые упражнения. 1. «Перебрось - поймай» 2. «Успей поймать» 3. «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Огуречик, огуречик...»
Тема 1 модуля «Осеннее настроение»				
Октябрь	1	1-2	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше. Подвижная игра «Кот и мыши».
		3 на улице	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Игровые упражнения. 1. «Мяч через сетку (шнур)». 2.Кто быстрее доберется до кегли Подвижная игра «Найди свой

			цвет»
2	1-2	Упражнять детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивать точность направления движения.	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику (доске) двумя руками перед собой. Подвижная игра «Подбрось - поймай».
	3 на улице	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Игровые упражнения. 1. «Подбрось- поймай» 2. «Кто быстрее» Подвижная игра «Ловишки»
	Тема 2 модуля : «Осень, осень в гости просим»		
3	1-2	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу.	1. Прокати мяч в прямом направлении. 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «У медведя во бору».
	3 на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Игровые упражнения. 1. «Прокати – не урони». 2. «Вдоль дорожки» Подвижная игра «Цветные автомобили.»

	4	1-2	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	1. Подлезание под дугу. 2. Ходьба по доске. 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Подвижная игра «Кот и мыши».
		3 на улице	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании, мяча в корзину развивая ловкость и глазомер.	Игровые упражнения. 1. «Подбрось - поймай». 2. «Мяч в корзину» 3. «Кто скорее по дорожке». Подвижная игра «Лошадки»
	Тема 1 модуля «Я в мире человек»			
Ноябрь	1	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах «Змейкой» Подвижная игра «Салки».
		3 на улице	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры.	Игровые упражнения. 1. «Не попадись» 2. «Поймай мяч» Подвижная игра «Кролики»

2	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, ходьбе на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах до кубика. Подвижная игра «Перелёт птиц».
	3 на улице	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнения в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. Моя семья – моя крепость	Игровые упражнения. 1. «Не попадись.» 2. «Догони мяч» Подвижная игра «Найди себе пару»
3	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками; повторить ползание на	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игра «Переправься через
	3 на улице	четвереньках Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая и.; упражнять в беге и прыжках с ускорением.	болото» Подвижная игра «Найди себе пару». Игровые упражнения. 1. «Не задень» 2. «Передай мяч» 3. «Догони пару».
4	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Подвижная игра «Цветные автомобили».

		3 на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Игровые упражнения. 1. «Пингвины». 2. «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Самолеты».
Тема 1 модуля «Разноцветная планета»				
Декабрь	1	1-2	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см. Подвижная игра «Лиса И куры».
			Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Игровые упражнения. 1. «Веселые снежинки». 2. «Кто быстрее до снеговика». 3. «Кто дальше бросит».
		3 на улице		4.
	2	1-2	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз). 2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза). Подвижная игра «У медведя во бору».
		3 на улице	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Игровые упражнения. 1. «Пружинка» 2. «Разгладим снег» Игра «Веселые снежинки»
	Тема 2 модуля «Новый год».			

	3	1-2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Перебрасывание мячей друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на коленях и ладошках.
		3 на улице	Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Игровые упражнения. 1. «Кто дальше?» 2. «Снежная карусель» .
	4	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге по заданию воспитателя; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах. Подвижная игра «Позвони в погремушку».
		3 на улице	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Игровые упражнения. 1. «Петушки ходят». 2. «По снежному валу» Игра «Снайперы».
	Тема 1 модуля «Рождественское чудо»			
Январь	1	1-2		
		3 на улице		
	2	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. Подвижная игра «Кролики».
		3 на улице	Продолжить учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Игровые упражнения. 1. «Снежинки-пушинки». 2. «Кто дальше?»
Тема 2 модуля «Зима в городе, зима в лесу.»				
	3	1-2	Повторить ходьбу по одному между предметами на носках в	1. Ползании под шнур боком. 2. Ходьба по одному между

			рассыпную, с нахождением места в колонне; упражнение в ползании под шнур боком, не касаясь, пола руками, прыжки в высоту с места.	предметами. 3. Прыжки в высоту с места.
		3 на улице	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы	Игровые упражнения. 1. «Снежная карусель» 2. «Прыжки к елке». 3. Катание на санках.
	4	1-2	Повторить ходьбу по одному между предметами на носках в рассыпную, с нахождением места в колонне; упражнение в ползании под шнур боком, не касаясь, пола руками, прыжки в высоту с места.	1. Перепрыгивание через кубики на 2 ногах. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах
		3 на улице	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Игровые упражнения. 1. «Кто дальше бросит?» 2. «Перепрыгни – не задень». 3. Катание на санках.
Тема 1 модуля «Хочу все знать. Транспорт»				
Февраль	1	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).
		3	Повторить метание снежков в цель, катание на санках.	Игровые упражнения. 1. «Змейкой» между санями». 2. «Добрось до кегли» 3. Катание на санках.
	2	1-2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза. Подвижная игра «У медведя во бору».
		3	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Игровые упражнения. 1. «Покружись». 2. «Кто дальше бросит». 3. Катание на санках.
Тема 2 модуля «Защитники Отечества»				

	3	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	1. Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».
		3	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катание на санках с горки.	Игровые упражнения. 1. «Кто дальше бросит снежок» 2. «Найдем Снегурочку»
	4	1-2	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Подвижная игра «Перелет птиц»
		3	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Игровые упражнения. 1. «Точно в цель» 2. «Туннель» Игра «Найдем зайку»
Тема 1 модуля «Восьмое марта.»				
Март	1	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Подвижная игра «Бездомный заяц».
		3	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя	Игровые упражнения. 1. «Ловишки» 2. «Быстрые и ловкие» 3. «Сбей кеглю»
	2	1-2	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	1. «Быстрые и ловкие». 2. «Сбей кеглю». Подвижная игра «Зайка беленький»
		3		
Тема 2 модуля «Весенняя капель».				

	3	1-2	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	«Подбрось-поймай». 2.«Прокати - не задень». Подвижная игра «Лошадка».
		3	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Игровые упражнения. 1. «подбрось –поймай» 2. «прокати- не задень» Подвижная игра «Лошадка»
	4	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	1. Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза). Подвижная игра «Самолеты».
		3	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Игровые упражнения. 1. «Перепрыгни ручеек» 2. «Бег по дорожке» 3. «Ловкие ребята»
Тема 1 модуля «Космическое путешествие»				
Апрель	1	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания В равновесии и прыжках.	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусьев 6 см). Подвижная игра «Пробеги тихо».
		3	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Игровые упражнения. 1. «Прокати - поймай» 2. «Сбей булаву (кеглю)»
	2	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	1. «Прокати И поймай». 2. «Сбей кеглю ». 2. Катание на трехколесном велосипеде по прямой до условной черты. Подвижная игра «У медведя во бору».

		3	Повторить бег и ходьбу по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Игровые упражнения. 1. «По дорожке» 2. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»
Тема 2 модуля «Наша планета земля»				
	3	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	1. Прыжки в длину с места (5-6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз). Подвижная игра «Совушка».
		3	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Игровые упражнения. 1. «Успей поймать» 2. «Подбрось - поймай» Подвижная игра «Догони пару»
	4	1-2	.Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках	1. Метание мешочков на дальность (6-8 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). Подвижная игра «Совушка».
		3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Игровые упражнения 1. «Пробеги не задень» 2. «Накинь на кольцо» 3. «Мяч через сетку» Подвижная игра «Догони пару»
Май	Тема 1 модуля « День Победы»			
	1	1-2	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). 2. Прыжки через гимнастические палки (расстояние между ними 30—40 см) 3. Игровое задание «вверх-вниз» - ходьба на горку с горки. 4. Прыжки между кеглями. Подвижная игра. «Птички в гнёздышках».

		3	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Игровые упражнения. 1. «Достань до мяча» 2. «Перепрыгни ручеек» 3. «Пробеги не задень» Подвижная игра «Совушки»
	2	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания по сигналу; в прыжках в длину с места на полусогнутые ноги; в бросании мяча в корзину.	1. Прыжки в длину с места. Дети стоят в одной шеренге. 2. Прыжки через гимнастические палки (расстояние между ними 30—40 см) 3. Игровое Задание «Найди свой домик». 4. Бросание мяча в корзину. Подвижная игра «Трамвай».
		3	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и беге по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Игровые упражнения. 1. «Попади в корзину» 2. «Подбрось - поймай» Подвижная игра «Удочка»
Тема 2 модуля «Весна шагает на встречу лету»				
	3	1-2	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх ловля его, ползание по гимнастической скамейке.	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Перепрыгивание через шнуры 3. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклонную лесенку. Подвижная игра: «Кто где кричит».
		3	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Игровые упражнения. 1. «Не урони» 2. «Не задень» 3. «Бегом по дорожке» 4. Подвижная игра «Пройди тихо».
	4	1-2	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза). Подвижная игра «У медведя

Месяц	Недел я	№ занятия	Программное содержание	Работа по основным видам движений
	Тема 1 модуля «День знаний»			
			ловле мяча; повторить игры с мячом.	Подвижная игра «Самолеты»

Сентябрь	1	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3м). 2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).
		3 на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	1.«Не пропусти мяч». Дети образуют 3-4 круга (круги чертят на земле или выкладывают из шнуров). 2. «Не задень». Прыжки на двух ногах между предметами (кубики, кегли, набивные мячи). 3. Подвижная игра «Автомобили».
	2	1-2	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая, до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	1.Подпрыгивание на месте на двух ногах. 2.Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3.Повтор подпрыгивания. 4.Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. Подвижная игра «Самолеты»
		3 на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках	3. Прокати обруч. 4. Вдоль дорожки . Подвижная игра «Найди себе пару»
		Тема 2 модуля «Азбука безопасности»		
	3	1-2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Прокатывание мячей друг другу двумя руками, стоя на коленях. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Подлезание под дугу поточно двумя колоннами 5. Прыжки на двух ногах между кеглями.

	4			Подвижная игра «Зайцы и волк»
		3 на улице	Упражнять в ходьбе и обходе предметов поставленных по углам площадки; повторять подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Игровые упражнения. 4. «Мяч через сетку» 5. «Кто быстрее добежит до кубика». 6. «Подбрось - поймай» Подвижная игра «Воробышки и кот»
		1-2	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазании под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики. 4. Игровое упражнение «Допрыгай до обруча» Подвижная игра «У медведя во бору»
		3 на улице	Разучить перебрасывания мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках	Игровые упражнения. 4. «Перебрось - поймай» 5. «Успей поймать» 6. «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Огуречик, огуречик...»
Тема 1 модуля «Осеннее настроение»				
Октябрь	1	1-2	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	1.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше. Подвижная игра «Кот и мыши».
		3 на улице	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	Игровые упражнения. 1. «Мяч через сетку (шнур)». 2.Кто быстрее доберется до кегли Подвижная игра «Найди свой

			цвет»
2	1-2	Упражнять детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивать точность направления движения.	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику (доске) двумя руками перед собой. Подвижная игра «Подбрось - поймай».
	3 на улице	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Игровые упражнения. 3. «Подбрось- поймай» 4. «Кто быстрее» Подвижная игра «Ловишки»
Тема 2 модуля : «Осень, осень в гости просим»			
3	1-2	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу.	1. Прокати мяч в прямом направлении. 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «У медведя во бору».
	3 на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Игровые упражнения. 3. «Прокати – не урони». 4. «Вдоль дорожки» Подвижная игра «Цветные автомобили.»

	4	1-2	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	1. Подлезание под дугу. 2. Ходьба по доске. 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Подвижная игра «Кот и мыши».
		3 на улице	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании, мяча в корзину развивая ловкость и глазомер.	Игровые упражнения. 4. «Подбрось - поймай». 5. «Мяч в корзину» 6. «Кто скорее по дорожке». Подвижная игра «Лошадки»
	Тема 1 модуля «Я в мире человек»			
Ноябрь	1	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах «Змейкой» Подвижная игра «Салки».
		3 на улице	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры.	Игровые упражнения. 3. «Не попадись» 4. «Поймай мяч» Подвижная игра «Кролики»

	2	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, ходьбе на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах до кубика. Подвижная игра «Перелёт птиц».
		3 на улице	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнения в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. Моя семья – моя крепость	Игровые упражнения. 3. «Не попадись.» 4. «Догони мяч» Подвижная игра «Найди себе пару»
	3	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками; повторить ползание на	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игра «Переправься через
		3 на улице	четвереньках Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая и.; упражнять в беге и прыжках с ускорением.	болото» Подвижная игра «Найди себе пару». Игровые упражнения. 4. «Не задень» 5. «Передай мяч» 6. «Догони пару».
	4	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Подвижная игра «Цветные автомобили».

		3 на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Игровые упражнения. 3. «Пингвины». 4. «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Самолеты».
	Тема 1 модуля «Разноцветная планета»			
Декабрь	1	1-2	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см. Подвижная игра «Лиса И куры».
			Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Игровые упражнения. 5. «Веселые снежинки». 6. «Кто быстрее до снеговика». 7. «Кто дальше бросит».
		3 на улице		8.
	2	1-2	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку (6-8 раз). 2. Прокатывание мяча между предметами (3 раза). Подвижная игра «У медведя во бору».
		3 на улице	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	Игровые упражнения. 3. «Пружинка» 4. «Разгладим снег» Игра «Веселые снежинки»
	Тема 2 модуля «Новый год».			

	3	1-2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Перебрасывание мячей друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на коленях и ладошках.
		3 на улице	Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Игровые упражнения. 3. «Кто дальше?» 4. «Снежная карусель» .
	4	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге по заданию воспитателя; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах. Подвижная игра «Позвони в погремушку».
		3 на улице	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Игровые упражнения. 3. «Петушки ходят». 4. «По снежному валу» Игра «Снайперы».
	Тема 1 модуля «Рождественское чудо»			
Январь	1	1-2		
		3 на улице		
	2	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. Подвижная игра «Кролики».
		3 на улице	Продолжить учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Игровые упражнения. 3. «Снежинки-пушинки». 4. «Кто дальше?»
Тема 2 модуля «Зима в городе, зима в лесу.»				
	3	1-2	Повторить ходьбу по одному между предметами на носках в	1. Ползании под шнур боком. 2. Ходьба по одному между

			рассыпную, с нахождением места в колонне; упражнение в ползании под шнур боком, не касаясь, пола руками, прыжки в высоту с места.	предметами. 3. Прыжки в высоту с места.
		3 на улице	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы	Игровые упражнения. 4. «Снежная карусель» 5. «Прыжки к елке». 6. Катание на санках.
	4	1-2	Повторить ходьбу по одному между предметами на носках в рассыпную, с нахождением места в колонне; упражнение в ползании под шнур боком, не касаясь, пола руками, прыжки в высоту с места.	1. Перепрыгивание через кубики на 2 ногах. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах
		3 на улице	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Игровые упражнения. 4. «Кто дальше бросит?» 5. «Перепрыгни – не задень». 6. Катание на санках.
Тема 1 модуля «Хочу все знать. Транспорт»				
Февраль	1	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).
		3	Повторить метание снежков в цель, катание на санках.	Игровые упражнения. 4. «Змейкой» между санями». 5. «Добрось до кегли» 6. Катание на санках.
	2	1-2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1. Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах, 3-4 раза. 2. Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли), 3-4 раза. Подвижная игра «У медведя во бору».
		3	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Игровые упражнения. 4. «Покружись». 5. «Кто дальше бросит». 6. Катание на санках.
Тема 2 модуля «Защитники Отечества»				

	3	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	4. Перебрасывание мячей друг другу (10-12 раз). 5. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 6. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».
		3	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катание на санках с горки.	Игровые упражнения. 3. «Кто дальше бросит снежок» 4. «Найдем Снегурочку»
	4	1-2	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Подвижная игра «Перелет птиц»
		3	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Игровые упражнения. 3. «Точно в цель» 4. «Туннель» Игра «Найдем зайку»
Тема 1 модуля «Восьмое марта.»				
Март	1	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого. 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Подвижная игра «Бездомный заяц».
		3	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя	Игровые упражнения. 4. «Ловишки» 5. «Быстрые и ловкие» 6. «Сбей кеглю»
	2	1-2	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	1.«Быстрые и ловкие». 2.«Сбей кеглю». Подвижная игра «Зайка беленький»
		3		
Тема 2 модуля «Весенняя капель».				

	3	1-2	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	«Подбрось-поймай». 2.«Прокати - не задень». Подвижная игра «Лошадка».
		3	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Игровые упражнения. 3. «подбрось –поймай» 4. «прокати- не задень» Подвижная игра «Лошадка»
	4	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	1. Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2 раза). Подвижная игра «Самолеты».
		3	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Игровые упражнения. 4. «Перепрыгни ручеек» 5. «Бег по дорожке» 6. «Ловкие ребята»
Тема 1 модуля «Космическое путешествие»				
Апрель	1	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания В равновесии и прыжках.	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см). Подвижная игра «Пробеги тихо».
		3	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Игровые упражнения. 3. «Прокати - поймай» 4. «Сбей булаву (кеглю)»
	2	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	1. «Прокати И поймай». 2. «Сбей кеглю ». 2. Катание на трехколесном велосипеде по прямой до условной черты. Подвижная игра «У медведя во бору».

		3	Повторить бег и ходьбу по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Игровые упражнения. 3. «По дорожке» 4. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»
Тема 2 модуля «Наша планета земля»				
	3	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	1. Прыжки в длину с места (5-6 раз). 2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раз). Подвижная игра «Совушка».
		3	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Игровые упражнения. 1. «Успей поймать» 2. «Подбрось - поймай» Подвижная игра «Догони пару»
	4	1-2	.Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках	1. Метание мешочков на дальность (6-8 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2-3 раза). Подвижная игра «Совушка».
		3	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Игровые упражнения 4. «Пробеги не задень» 5. «Накинь на кольцо» 6. «Мяч через сетку» Подвижная игра «Догони пару»
Май	Тема 1 модуля « День Победы»			
	1	1-2	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). 2. Прыжки через гимнастические палки (расстояние между ними 30—40 см) 3. Игровое задание «вверх-вниз» - ходьба на горку с горки. 4. Прыжки между кеглями. Подвижная игра. «Птички в гнёздышках».

		3	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Игровые упражнения. 4. «Достань до мяча» 5. «Перепрыгни ручеек» 6. «Пробеги не задень» Подвижная игра «Совушки»
	2	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания по сигналу; в прыжках в длину с места на полусогнутые ноги; в бросании мяча в корзину.	1. Прыжки в длину с места. Дети стоят в одной шеренге. 2. Прыжки через гимнастические палки (расстояние между ними 30—40 см) 3. Игровое Задание «Найди свой домик». 4. Бросание мяча в корзину. Подвижная игра «Трамвай».
		3	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и беге по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Игровые упражнения. 3. «Попади в корзину» 4. «Подбрось - поймай» Подвижная игра «Удочка»
Тема 2 модуля «Весна шагает на встречу лету»				
	3	1-2	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх ловля его, ползание по гимнастической скамейке.	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Перепрыгивание через шнуры 3. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклонную лесенку. Подвижная игра: «Кто где кричит».
		3	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Игровые упражнения. 5. «Не урони» 6. «Не задень» 7. «Бегом по дорожке» 8. Подвижная игра «Пройди тихо».
	4	1-2	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза). Подвижная игра «У медведя

			во бору».
	3	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом.	Игровые упражнения. 3. «Подбрось – поймай» 4. «Кто быстрее подорожке» Подвижная игра «Самолеты»

Примерное календарно – тематическое планирование для старшей группы.

Месяц	Неделя	№ занятия	Программное содержание	Работа по основным видам движения.
Тема 1 модуля «День знаний»				
Сентябрь	1	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	1. Ходьба с перешагиванием через воротца (высота 50 см). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренге.
		3 на улице	Упражнять детей в построение в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Игровые упражнения. «Пингвины» «Не промахнись» «По мостику» Подвижная игра «Ловишки»
	2	1-2	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	1. Подпрыгивание на двух ногах — упражнение «Достань до предмета». 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват сбоку. 4. Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. Подвижная игра «Не оставайся на полу».
		3 на улице	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Игровые упражнения. «Передай мяч» «Не задень» Подвижная игра «Мы веселые ребята»
Тема 2 модуля «Азбука безопасности»				
	3	1-2	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании, по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо (2-3 раза). 2. Равновесие — перешагивание через бруски с мешочком на голове (2—3 раза). 3. Лазание по гимнастической лестнице, спуск по канату. 4. Прыжки на двух ногах с мешочком между коленей.
		3 на улице	Повторить бег продолжительностью до 1 минуты, упражнения в прыжках, развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Игровые упражнения. «Не попадись» «Мяч о стенку» Подвижная игра «Быстро возьми».
	4	1-2	Разучить ходьбу и бег с	1. Пролезание в обруч.

			изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках	2. Перешагивание через препятствие. 3. Эстафета «Пингвины». Подвижная игра «Мы весёлые ребята».
		3 на улице	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер	Игровые упражнения. «Поймай мяч» «Будь ловким» «Найди свой цвет»
Тема 1 модуля «Осенние настроения»				
Октябрь	1	1-2	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках перебрасывании мяча.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 3. Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах. Подвижная игра «Медведи и пчёлы».
		3 на улице	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	Игровые упражнения. Игры с мячом. Подвижная игра «Не попадись»
	2	1-2	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; Упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при метании мяча.	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2. Метание в цель правой и левой рукой. 3. Переползание через препятствие. 4. Пролезание через обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Охотники и зайцы».
		3 на улице	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Игровые упражнения «Проведи мяч» «Мяч водящему» «Не попадись»
Тема 2 модуля «Осень, осень в гости просим»				
	3	1-2	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	1. Лазанье — пролезание через три обруча (прямо, правым левым боком) (3—4 раза). 2. Прыжки на 2 ногах на препятствие (высота 20 см) 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Эстафета парами».
		3 на улице	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	Игровые упражнения. «Пас друг другу» «Отбей волан» «Будь ловким»
	4	1-2	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч;	1. Искусственная «Тропа здоровья» 2. Восточная гимнастика

			упражнять в равновесии и прыжках.	«Кувшинчик» 3. Ведение мяча с последующим забрасыванием в корзину. 4. Пальчиковый массаж. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
		3 на улице	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1.5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники»	Игровые упражнения. «Посадка картофеля» «Попади в корзину» Подвижная игра «Затейники».
Тема 1 модуля «Я в мире человек»				
Ноябрь	1	1-2	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	1 Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 3. Отбивание мяча об пол одной рукой. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между брусками. Подвижная игра «Пожарные на учении».
		3 на улице	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках.	Игровые упражнения. «Мяч о стенку» «Поймай мяч» «Не задень» Подвижная игра «Мышеловка»
	2	1-2	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. 2 Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Подъем на шведскую стенку, спуск – по канату 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени. Подвижная игра «Мышеловка».
		3 на улице	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	Игровые упражнения. «Мяч водящему» «По мостику» Подвижная игра «Ловишки с ленточками»
Тема 2 модуля «Моя семья, моя крепость»				
	3	1-2	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; закрепить умения ходьбы по гимнастической скамейке с мешочком на голове, упражнять в беге.	1. Ползание — подлезание под шнур, не касаясь руками пола.. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Подвижная игра «Брось флажок».

		3 на улице	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с бегом.	Игровые упражнения. «Перебрось -поймай» «Перепрыгни – не задень» «Ловишки парами»
	4	1-2	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом, катании на самокатах.	1. Игровое упражнение «Отбей мяч». 2. Игра «Баскетбол». 3. Катание на самокатах. Подвижная игра «Пожарные на учениях».
		3 на улице	Повторить с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом	Игровые упражнения. «Мяч о стенку» «Ловишки-перебежки» Подвижная игра «Удочка»
Тема 1 модуля «Разноцветная планета.»				
Декабрь	1	1-2	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	1. Ходьба по наклонной доске, закреплённой на шведской стенке, спуск по шведской стенке. 2. Ходьба по наклонной доске боком. 3. Перешагивание через бруски. 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях. Подвижная игра «Мы весёлые ребята».
		3 на улице	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	Игровые упражнения. «Кто дальше бросит» «Не задень» Подвижная игра «Мороз красный нос»
	2	1-2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и подбрасывании мяча.	1. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Подвижная игра «С кочки на кочку».
		3 на улице	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; бросание снежков в цель.	Игровые упражнения. «Метко в цель» «Кто быстрее до снеговика» «Пройдем по мосточку» Подвижная игра «Мороз красный нос»
Тема 2 модуля «Зимняя сказка.»				
	3	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке;	1. Лазание по гимнастической стенке до верха, спуск – по канату. 2. Лазание разными способами, не пропуская реек 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с

			упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	мешочком на голове, руки в стороны. 4. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 5. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах, хлопок перед ловлей. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
		3 на улице	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием снежков в горизонтальную цель.	Игровые упражнения. «Метко в цель» Игра «Смелые воробушки».
	4	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; закрепить умения в ведении мяча ногой; в равновесии и прыжках на мячах - хоппах.	1. Искусственная «Тропа здоровья». 2. Игровое упражнение «Пас» (футбол). 3. Ведение футбольного мяча ногой. 4. Эстафета на мячах – хоппах. Подвижная игра «Кто сделает больше прыжков»
		3 на улице	Повторить передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяным дорожкам.	Игровые упражнения. «По дорожке» «Метко в цель»
Тема 1 модуля «Рождественское чудо»				
Январь	1	1-2		
		3 на улице		
	2	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в корзину.	1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками . 3. Метание — забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Сделай фигуру».
		3 на улице	Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Игровые упражнения. «Кто быстрее» «Пробеги не задень»
Тема 2 модуля «Зима в городе, зима в лесу.»				
	3	1-2	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой, в ведении мяча правой рукой.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см), повторить 6—8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой. 3. Ведение мяча правой и левой рукой. 4. Пролезание в обруч боком.
		3 на	Закрепить навык скользящего	Игровые упражнения.

		улице	шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием снежков на дальность	«Кто быстрее» «Пробеги не задень» «Кто дальше бросит»
	4	1-2	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	1. Лазанье по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке. 3. Прыжки на двух ногах через шнур. 4. Ведение в прямом направлении и забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Караси и щука».
		3 на улице	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Игровые упражнения. «С горки» «По местам»
Февраль		Тема 1 модуля «Хочу все знать. Транспорт»		
	1	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Прыжки через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой. Подвижная игра «Охотники и зайцы».
		3 на улице	Упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	Игровые упражнения. «Точный пас» «По дорожке» Подвижная игра «Мороз Красный нос»
	2	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча). 2. Подлезание под палку (шнур). 3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля другой. Подвижная игра «Перебежки».
		3 на улице	Упражнения в ходьбе на лыжах; метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Игровые упражнения. «Кто дальше» «Кто быстрее»
		Тема 2 модуля «Защитники Отечества»		
	3	1-2	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	1. Подъём по канату, спуск по гимнастической стенке разноименным способом. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. 3. Прыжки в длину с места 3-4 раза. 4. Отбивание мяча в ходьбе. Подвижная игра «Хитрая лиса».

		3 на улице	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	Игровые упражнения. «Точно в круг». «Кто дальше» Подвижная игра «Ловишки»
	4	1-2	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание на дальность, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ходьбе по канату сохраняя устойчивое равновесие.	1. Лазанье на гимнастическую стенке произвольным способом и спуск по канату. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м). 3. Ходьба по канату боком, с мешочком на голове 4. Метание мешочка на дальность.
		3 на улице	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.	Игровые упражнения. «Гонки санок» «Не попадись» Подвижная игра «Ловишки - перебежки»
Март		Тема 1 модуля «8 марта»		
	1	1-2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. 4. Прыжки в высоту с места. Подвижная игра «Пожарные на учении».
		3 на улице	Повторить игровые упражнения с бегом, упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Игровые упражнения. «Пас точно на клюшку» «Проведи не задень» Подвижная игра «Горелки»
	2	1-2	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	1. Прыжки в высоту с разбега. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках между предметами. 4. Ползание по скамье «по-медвежьи» Подвижная игра «Медведи и пчелы».
		3 на улице	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Игровые упражнения. «Ловкие ребята» «Кто быстрее» Подвижная игра «Карусель»
		Тема 2 модуля «Весенняя капель»		
	3	1-2	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Лазанье по гимнастической скамейке. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 4. Прыжки вправо и влево через шнур. Подвижная игра «Дорожка препятствий».

		3 на улице	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Игровые упражнения. «Канатоходец» «Удочка»
	4	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики прямо, боком, руки на пояс. 2. Прыжки в высоту. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. 4. Прыжки в длину с разбега.
		3 на улице	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнения с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с мячом.	Игровые упражнения. «Прокати -сбей» «Пробеги –не задень» Подвижная игра «Удочка»
Тема 1 модуля «Космическое путешествие»				
Апрель	1	1-2	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раз). 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Прыжки через скакалку на месте. 4. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8—10 раз). Подвижная игра «Мяч водящему».
		3 на улице	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки, эстафету с большим мячом.»	Игровые упражнения. «Ловишки – перебежки» «Передача мяча в колонне»
	2	1-2	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Ползание «по медвежьей». 4. Метании мешочков в цель. 5. «Мяч в кругу» (футбол с водящим) Подвижная игра «Затейники»
		3 на улице	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость ; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками. С мячом.	Игровые упражнения. «Пройди –не задень» «Догони обруч» «Перебрось -поймай»
Тема 2 модуля Наша планета -Земля»				
	3	1-2	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание на дальность, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ходьбе по канату сохраняя устойчивое равновесие.	1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск по канату. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8-10 м). 3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом, с

				мешочком на голове. 4. Метание мешочка на дальность. Подвижная игра «Бездомный заяц».
		3 на улице	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Игровые упражнения. «Кто быстрее» «Мяч в кругу» Подвижная игра «Карусель»
	4	1-2	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах. 3. Ползание «по медвежьи». 4. Метание мешочков в цель. 5. «Мяч в кругу» (футбол с водящим)
		3 на улице	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Игровые упражнения «Сбей кеглю» «Пробеги не задень» Подвижная игра «С кочки на кочку»
Тема 1 модуля «День Победы»				
Май	1	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики прямо, боком, руки на пояс. 2. Прыжки в высоту. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. 4. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Хитрая лиса».
		3 на улице	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом.	Игровые упражнения. «Проведи мяч» «Пас друг другу» «Отбей волан» Подвижная игра «Гуси-лебеди»
	2	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	1. Прыжки в длину с разбега (5-6 раз). 2. Ползание по прямой на ладонях и ступнях. 3. Прыжки в длину с места. 4. Забрасывание мяча в кольцо. Подвижная игра «Сбей кеглю».
		3 на улице	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	Игровые упражнения. «Прокати не урони» «Забрось в кольцо» «Кто быстрее» Подвижная игра «Совушка»
Тема 2 модуля «Весна шагает на встречу лету!»				
	3	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь на руках. 3. Метание мяча на дальность. 4. Прыжки в длину разбега. Подвижная игра «Пронеси мяч, не задев кеглю».
		3 на	Повторить бег на скорость;	Игровые упражнения.

		улице	игровые упражнения с мячом и в прыжках.	«Кто быстрее» «Ловкие ребята» Подвижная игра «Мышеловка»
	4	1-2	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык отбивания волейбольного мяча двумя руками в парах; упражнять в эстафетах.	1. Дыхательная гимнастика. 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Отбивание мяча двумя руками в парах. 4. Эстафета со скакалкой Подвижная игра: Эстафета «Забрось мяч в кольцо»
		3 на улице	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	Игровые упражнения. «Мяч водящему» «Передача мяча в колонне» Подвижная игра «Не оставайся на земле»

2.2.2. Особенности организации образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» во 2 период (01.06.2020г. – 31.08.2020 г.)

Цель и задачи на летний оздоровительный период.

Цель:

Оздоровление и укрепление детского организма, развитие познавательных способностей детей в летний период.

Задачи:

продолжать охранять и укреплять здоровье детей, закаливать детский организм, совершенствовать основные движения;

закреплять приобретенные навыки при выполнении основных движений;

формировать правильную осанку во всех видах деятельности;

формировать доступные представления и навыки о здоровом образе жизни;

воспитывать гигиенические привычки и телесную рефлексию (знание своего тела);
 развивать самостоятельность, творчество;
 воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений, осознанное отношение к ним.

Планируемые результаты:

Сформированы представления у детей о здоровом образе жизни;
 Сформированы основные двигательные навыки, необходимые для освоения более сложных движений.

Ориентируются в пространстве, творчески используются в подвижных играх приобретенными ранее знаниями и навыками.

Проявляют в двигательной деятельности инициативу активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку.

Первая младшая группа

Тема: «Ребёнок в мире людей»				
Июнь	1	1-2	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках: упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	Ходьба «Пройдем по дорожке». Прыжки «Кузнечики» Подвижная игра «Найди свой цвет».
		3	Модуль №4 «Лето красное» Тема №1 «Летающий воланчик»	Игры и упражнения: «Пронеси не урони», «Подбрось - поймай», «Кто дальше бросит волан?», «Найди свой волан», «Успей взять волан».
			Тема: «Моя Родина»	
	2	1-2	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Прыжки «Кто прыгнет дальше» Броски мяча «Подбрось-поймай» П/и «Догони мяч»
		3	Модуль №4 «Лето красное» Тема №1 «Летающий воланчик»	Игры и упражнения: «Кто дальше бросит волан?», «Раз, два, три ну-ка повтори», «Подбрось выше», «Достань до волана», «Успей взять волан», «Не задень».
	Тема: «Человек и природа»			
	3	1-2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; бросании мешочков в горизонтальную цель, развивать глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.	«Точно в цель» Ползание «Проползи» П/и «Найди свой цвет»

		3	Модуль №4 «Лето красное» Тема №1 «Летающий воланчик»	Игры и упражнения: «Достань до волана», «Ловкие ручки», «Цветные дорожки», «Найди себе пару», «Пройди и не урони».
			Тема : «В игрушечном царстве, волшебном государстве»	
	4	1-2	Закреплять умения бросать мяч двумя руками воспитателю, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве.	Бросание мяча двумя руками воспитателю Ходьба по шнуру боком П/и «Догони меня»
		3	Модуль №4 «Лето красное» Тема №1 «Летающий воланчик»	Игры и упражнения: «Прыг-скок», «Попади в обруч», «Собери воланы», «Сторож».
Июль	Тема: «Моя семья»			
	1	1-2	Закреплять умения детей прыгать в длину с места, способствовать чувства равновесия и координации движений.	Равновесие «Ходьба по шнуру боком» Прыжки в длину с места. П/и «Лягушки»
		3	Тема №2 «Весёлые капельки»	Игры и упражнения: «Барсук и дети», «Маме улыбаемся», «Берег, парус, море», «Капли», «Курочка-рябушечка», Загадки
	2	1-2	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в прыжках с препятствиями; воспитывать положительные взаимоотношения	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке «Идём по мостику». Прыжки через шнур. П/и «Солнышко и дождик»
		3	Тема №2 «Весёлые капельки»	Игры и упражнения: «Барсук и дети», «Маме улыбаемся», «Берег, парус, море», «Капли», «Курочка-рябушечка», Загадки
	Тема: «Растем здоровыми Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»			
	3	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге за воспитателем, прокатывание мяча; закреплять умение не наталкиваться друг на друга при беге в подвижной игре.	Прокатывание мяча обеими руками по краю песочницы. Перенесение мяча из одного обруча в другой. П/и «Обезьянки»
		3	Тема №2 «Весёлые капельки»	Игры и упражнения: «Капли», «Здравствуй водичка», «Умываемся», «Лягушки», «Мыльные пузыри», Загадки
	4	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, бросании мяча,	Бросание мяча обеими руками в цель.

Август			умении в прыжке приземляться на полусогнутые ноги.	Прыжки на двух ногах через дорожку. П/и «Догони мяч»
		3	Тема №2 «Весёлые капельки»	Игры и упражнения: «Капли», «Здравствуй водичка», «Умываемся», «Лягушки», «Мыльные пузыри», Загадки
	Тема: «В мире животных и растений»			
	1	1-2	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность.	Прыжки «Прыгнули!» Бросание мяча на дальность «Кто дальше?» П/и «Кролики и сторож»
		3	Тема №3 «Прыгалки скакалки»	Игры и упражнения: «Цветные автомобили», «Не задень», «Выполни задание», «Пройди не упали», «Надень косичку на верёвку», «Допрыгни до своей косички», «Жучки», «Маталочка», ОРУ с разноцветными косичками.
	2	1-2	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивать глазомер, упражнять в ползании на четвереньках между предметами.	«Точно в цель» «Проползи – не задень» П/и «Найди свой цвет»
		3	Модуль №4 «Лето красное» Тема №3 «Прыгалки скакалки»	Игры и упражнения: «Карусель», «Солнышко и дождик», «Найди ленточку», «Бабочки», «Не наступи», «Украсим обручи», «Допрыгни до ленточки», ОРУ с разноцветными ленточками.
	Тема: «Православные традиции»			
	3	1-2	Повторить ходьбу и бег в рассыпную; упражнять в подлизании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	«Не задень» «Лошадки» П/и «Поймай комара»
		3	Тема №3 «Прыгалки скакалки»	Игры и упражнения: «Быстрые лошадки», «Лошадки», «Скакалка-доганялка», «Прыгни через ручеёк», «Тоннель», «Пройди по дорожке», Релаксация «Солнышко».
			Тема «До свидания лето»	
	4	1-2	Упражнять в ходьбе между предметами, беге в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на	Ходьба по доске приставным шагом. Прыжки «С кочки на кочку» П/и «Наседка и цыплята»

			повышенной опоре; в прыжках.	
		3	Модуль №4 «Лето красное» Тема №3 «Прыгалки скакалки»	Игры и упражнения: «Весёлый поезд», «Цыплята и наседка», «Отгадай фигуру», «Перепрыгни», «Пробеги – не задень», ОРУ с большой верёвкой.

Календарно-тематическое для средней группы.

Тема: «Ребёнок в мире людей»

1-2		Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах- прыжком ноги врозь., ноги вместе. Подвижная игра «Лиса и куры».	
3		Тема №1 «Летающий воланчик» Формировать у детей потребность в двигательной активности, продолжать знакомить с игрой бадминтон, познакомить с инвентарем для игры в бадминтон – ракеткой, учить правильно держать и передавать ракетку. Упражнять в точности броска, в равновесии; развивать творчество, воображение; способствовать формированию правильной осанки, способствовать развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; воспитывать интерес к игре. Моя Родина	Игры и игровые упражнения: «Пронеси не урони», «Попади в обруч», «Послушный воланчик», «Не отдам!», ОРУ с ракетками.	
2	1-2	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне;	Прыжки на правой и левой ноге до кегли. Игровое упражнение «Мяч по кругу» Метание мешочков на дальность	

		упражнять в прыжках на одной ноге; развивать ловкость при метании на дальность.	правой и левой рукой П/и «Совушка»
3		Тема №1 «Летающий воланчик» Формировать двигательный опыт детей, продолжать знакомить с действиями с воланом и ракеткой, продолжать учить правильно держать ракетку. Упражнять в точности броска. Учить уверенно и активно выполнять основные элементы техники спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх; развивать глазомер, развивать интерес детей, любознательность и познавательную мотивацию, развивать воображение; способствовать формированию правильной осанки, способствовать развитию координации движений, крупной и	Игры и игровые упражнения: «Попади в обруч», «Попади по волану», «Чистая площадка», «Найди пару», ОРУ с ракетками

		мелкой моторики обеих рук; воспитывать желание играть вместе, умение согласовывать свои действия с действиями других детей.	
Тема: «Человек и природа»			
3	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прыжки через шнур; ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки через шнур. П/и «Найди пару»
	3	Модуль 4 «Лето красное» Тема №1 «Летающий воланчик»продолжать знакомить с игрой бадминтон, продолжать учить правильно держать ракетку. Упражнять в точности броска, умение соблюдать правила в подвижных играх; развивать координацию движений, ловкость, творчество, мышление; способствовать формированию правильной осанки, способствовать развитию координации движений, крупной и	Игры и игровые упражнения: «Пронеси не урони», «Попади по волану», «Цепочка», «Не дай упасть волану», «Не урони волан», «Попади в мишень», «Освободи руки», ОРУ с ракетками.

		мелкой моторики обеих рук. Тема «В игрушечном, царстве государстве»	
4	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и метании	Метание мешочков в вертикальную цель. Лазание под дугу. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд. П/и «Ловишки»
	3	развивать общую выносливость, способствовать развивать ловкость, координацию движений, общение и взаимодействие детей со сверстниками, любознательность и познавательную мотивацию, развивать воображение; продолжать знакомить с действиями с воланом и ракеткой, продолжать учить правильно держать ракетку; упражнять в точности броска, продолжать учить уверенно и активно выполнять основные элементы техники спортивных упражнений.	Игры и игровые упражнения: «Попади по волану», «Не дай упасть волану», «Не урони волан», «Салки с воланами», ОРУ с воланами.

Тема: «Моя семья»			
Июль	1	1-2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в прыжках на 2 ногах из обруча в обруч; повторить ползание на четвереньках.
		3	Воспитывать бережное отношение к воде. формировать потребность в двигательной активности, развивать творческие способности, способствовать укреплению физического, духовного, социального здоровья; совершенствовать технику ходьбы и бега; развивать любознательность; самостоятельность при проведении совместной деятельности.
	2	1-2	Повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом.
		3	Совершенствовать технику ходьбы и бега; развивать координацию движения, умение действовать по сигналу, меткость. ловкость. учить взаимодействовать в коллективе, воспитывать выдержку, самостоятельность, взаимовыручку, формировать потребность в двигательной активности, развивать творческие способности, способствовать укреплению физического, духовного, социального здоровья.
	Тема: «Растем здоровыми: солнце.воздух и вода наши лучшие друзья.»		
	3	1-2	упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге враспынную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.
		3	Совершенствовать технику ходьбы
			Ползание по наклонной доске. Ходьба по скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. П/и «Лошадки»
			Игры и игровые упражнения: «Барсук и дети», «Маме улыбаемся», «Берег, парус, море», «Капли», «Курочка - рябушечка», загадки.
			Прыжок в длину с разбега. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Пролезание в обруч. П/и «караси и щука»
			Игры и игровые упражнения: «Барсук и дети», «Маме улыбаемся», «Берег, парус, море», «Капли», «Курочка - рябушечка», загадки.
			Равновесие «По мостику» Прыжки на двух ногах- прыжком ноги врозь, ноги вместе П/и «Лиса и куры»
			Игры и игровые

			и бега; развивать координацию движения, умение действовать по сигналу, меткость, ловкость; учить взаимодействовать в коллективе, воспитывать выдержку, самостоятельность, взаимовыручку, формировать потребность в двигательной активности, развивать творческие способности, способствовать укреплению физического, духовного, социального здоровья.	упражнения: «Капли», «Здравствуй водичка», «Умываемся», «Лягушки», «Мыльные пузыри», загадки.
	4	1-2	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; Развивать ловкость при метании на дальность.	Прыжки через 5 брусков. Метание мешочков на дальность. П/и «Совушка»
		3	Совершенствовать технику ходьбы и бега формировать потребность в двигательной активности, развивать творческие способности, способствовать укреплению физического, духовного, социального здоровья; развивать силу рук, координацию движения, умение действовать по сигналу, быстроту, ловкость, внимание, меткость.	Игры и игровые упражнения: «Капли», «Здравствуй водичка», «Умываемся», «Лягушки», «Мыльные пузыри», загадки.

Тема: «В мире животных и растений»

Август	1	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прыжки через шнур справа и слева от него, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.	Прыжки через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперёд. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. «Найди пару» Игровое упражнение «Мяч через сетку»
		3	Формировать потребность в двигательной активности, воспитывать самостоятельность и инициативность, выдержанность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками; развивать ловкость, быстроту, внимание, ориентировку в пространстве, мелкую моторику рук. способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.	Игры и игровые упражнения: «Солнышко и дождик», «Карусель», «Найди себе пару», «Кто скорее», «Украсим обручи», «Допрыгни до ленточки», «Не наступи», «ОРУ с разноцветными ленточками».

		закрепить построение в круг, в два круга, перешагивание через предметы.	
2	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнение в лазанье и равновесии.	Метание мешочков в вертикальную цель. Лазанье под дугу (шнур). Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд. П/и «Ловишки»
	3	Формировать потребность в двигательной активности, воспитывать выдержку, самостоятельность; развивать координацию движения, внимание, ориентировку в пространстве, мелкую моторику рук, творческие способности. способствовать укреплению физического, духовного, социального здоровья. закрепить прыжки через предметы, ходьбу по ограниченной поверхности, подлезание правым-левым боком, совершенствовать двигательные навыки.	Игры и игровые упражнения: «Цветные автомобили», «Не задень», «Выпогли задание», «Пройди не упади», «Надень косичку на верёвку», «Допрыгни до своей косички», «Жучки», «Маталочка», ОРУ с косичками
Тема: «Православные традиции»			
3	1-2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; прыжках через шнур.	Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки через шнур на двух ногах. П/и «Зайцы и волк»
	3	способствовать укреплению физического и психического здоровья; развивать реакцию на звуковой сигнал, координацию движения, внимание, ориентировку в пространстве, творческие способности закрепить ходьбу по ограниченной поверхности приставным шагом, прыжки в высоту через веревку, приподнятой на высоту 5-10 см., совершенствовать ходьбу и бег по кругу, знания геометрических фигур.	Игры и игровые упражнения: «Весёлый поезд», «Отгадай фигуру», «Кролики» и сторож», «Перепрыгни», «Пробеги-не задень», «По дорожке», ОРУ с большой верёвкой.

			Тема «До свидание, лето!»	
	4	1-2	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	перебрасывание мячей друг другу. Прыжки в длину с места. П/и «Найди себе пару»
		3	Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений, способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата. развивать ловкость, выносливость, внимание, ориентировку в пространстве, воображение; закрепить прыжки через короткую скакалку, прыжки через предметы, разложенные на расстоянии 30 см.; совершенствовать ходьбу «змейкой» между предметов, ходьбу по ограниченной поверхности приставным шагом.	Игры и игровые упражнения: «Из-за леса, из-за гор...», «Лошадки», «Скакалки - догонялки», «Перепрыгни через ручеёк», «Тоннель», «Пройди по дорожке», Релаксация «Солнышко», «Ловкие ножки».

Примерное календарно – тематическое планирование для старшей группы

		Тема «Ребенок в мире людей»	
Июнь 1	1-2	Упражнять детей в беге, развивать выносливость; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через короткую скакалку. метание мешочков в горизонтальную цель. П/и «Пятнашки».
	3	Упражнять детей в беге, развивать выносливость; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через короткую скакалку. метание мешочков в горизонтальную цель. П/и «Пятнашки».
		Тема « Моя Родина»	
2	1-2	Упражнять в беге между предметами; разучить игру «Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом и прыжках.	Игровые упражнения: «Пингвины», «Гонка мячей в шеренге». П/и «Бездомный заяц»

	3	Развивать ориентировку в пространстве в игре с бегом; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре;	Игровые упражнения «Быстро передай» «Отбей волан» «Пас ногой»
Тема: «Человек и природа»			
3	1-2	Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков в даль; упражнять в подлезании под дугу.	Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги». Метание мешочков на дальность. Подлезание под дугу. П/и «Мы весёлые ребята»
	3	Упражнять детей в непрерывном беге; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Игровые упражнения «Пас на ходу» «Кто быстрее до флажка»
		Тема «В игрушечном царстве, волшебном государстве»	
4	1-2	Развивать ориентировку в пространстве в игре с бегом; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить игровые упражнения с мячом.	Игровые упражнения «Быстро передай» «Отбей волан» «Пас ногой» П/и «Не оставайся на земле»
	3	Упражнять детей в беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Игровые упражнения «Кто скорее по дорожке» «Перебрось - поймай»
		Тема «Моя семья»	
Июль 1	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; Разучить ходьбу и бег по наклонной доске; повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега.	Ходьба по наклонной доске, руки свободно балансируют. Перебрасывание мячей друг другу. Прыжки в высоту с разбега. П/и «Пожарные на учении»
	3	Разучить челночный бег; повторить игровые упражнения с прыжками, эстафету с мячом.	Игровые упражнения. «Проведи мяч» «Перебрось – поймай»
2	1-2	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.	Прыжки на двух ногах. Метание мешочков на дальность. П/и «Совушка»
	3	Повторить «челночный бег» игровые упражнения с бегом, с прыжками, эстафеты с мячами.	«Не попадись» «Передал - садись»
Тема: «Растем здоровыми: солнце , воздух и вода наши лучшие друзья»			
3	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по	Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу. Равновесие «Ходьба по наклонной доске»

		повышенной опоре.	Прыжки на двух ногах между набивными мячами. П/и «Мышеловка»
	3	Упражнять в непрерывном беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Игровые упражнения. «Кто быстрее до обруча» Подвижная игра «Совушка»
4	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить лазанье по гимнастической стенке; упражнять в равновесии в прыжках.	Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по наклонной доске. Прыжки через короткую скакалку. П/и «Ловишки - перебежки»
	3	Повторить бег на скорость; упражнять в перебрасывании мяча и прыжках через короткую скакалку.	Игровые упражнения. «Перебрось - поймай» «Кто быстрее» Подвижная игра «Бездомный заяц»
		Тема «В мире животных и растений»	
Август 1	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прыжки через бруски; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски на двух ногах. Обивание мяча одной рукой в ходьбе Игровое упражнение «Хитрая лиса»
	3	Упражнять детей в беге с перешагиванием через бруски; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Игровые упражнения. «Посадка картофеля» «Не задень» Подвижная игра «Мышеловка»
	1-2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять в ползании по гимнастической скамейке.	Метание мешочков в вертикальную цель. Лазанье под дугу (шнур). Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд. П/и «Гуси - лебеди»
	3	Упражнять в устойчивом равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; прыжках с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения.	Игровые упражнения. «Перепрыгни – не задень» «Ловишки» Подвижная игра «Не оставайся на земле»
		Тема «Православные традиции»	
	1-2	Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить ползание по скамейке	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Прыжки в длину с разбега Броски мяча в корзину двумя руками от груди. П/и «Карусель»
	3	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. В непрерывном беге продолжительностью до 1.5 минут повторить игровые упражнения с	Игровые упражнения. «Гонка мячей» «Горелки»

	прыжками и бегом.	
	Тема «До свидание, лето!»	
1-2	Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; упражнять в равновесии в прыжках.	Пролезание в обруч. Ходьба по наклонной доске. Прыжки в длину с разбега. П/и «Охотники и зайцы»
3	Повторить бег; игровые упражнения с прыжками и эстафету с мячом.	Игровые упражнения. «Передай мяч» «Не промахнись.» Подвижная игра «Фигуры»

2.3. Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга.

Оценка индивидуального развития детей представляет собой характеристику возможных достижений ребенка в соответствии с возрастными особенностями развития и способностями к обучению, является начальным этапом педагогического проектирования, позволяет определить актуальные образовательные задачи, социальную ситуацию развития воспитанника, а также индивидуализировать образовательный процесс.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- * коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);

- * игровой деятельности;

- * познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);

- * проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);

- * художественной деятельности;

- * физического развития.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Цель и задачи оценки индивидуального развития детей

Оценка индивидуального развития детей в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в двух формах диагностики: *психологической и педагогической*.

Цель педагогической диагностики –выявление результативности образовательного процесса, лежащего в основе планирования педагогического проектирования.

Такая оценка проводится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики

Результаты оценки индивидуального развития(педагогической диагностики) используют для решения следующих задач:

- * индивидуализация образования;
- * оптимизация работы с группой детей.

Педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития) воспитателями, музыкальным руководителем, инструктором по физической культуре проводится на основе требований программы, с использованием системы оценки.

Педагогическая оценка индивидуального развития ребенка, прежде всего, направлена на определение наличия условий для развития ребенка в соответствии с его возрастными особенностями, возможностями и индивидуальными склонностями.

Организация проведения оценки индивидуального развития

Педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития)осуществляется через отслеживание результатов освоения детьми образовательной программы.

Педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития) осуществляется в течение времени пребывания ребенка в Учреждении (с 7.00 до 17.30, исключая время, отведенное на сон).

Педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития) осуществляется через наблюдения за активной деятельностью в спонтанной и специально организованной деятельности, беседы, а также при анализе продуктов детской деятельности (2 раза в год – в начале и в конце учебного года: (октябрь, апрель). В первом случае, она помогает выявить наличный уровень деятельности, а во втором - наличие динамики ее развития.

Результаты педагогической диагностики (оценки индивидуального развития) вносятся в карты индивидуального развития ребенка, на основе которых заполняется сводная таблица по каждой группе. Эти данные предоставляются педагогами старшему воспитателю. В конце учебного года проводится сравнительный анализ результативности образовательного процесса и на основе анализа определяется планирование педагогической деятельности на следующий учебный год.

Мониторинг уровня сформированной физической подготовленности дошкольников

Мониторинг детского развития и образовательного процесса проводится два раза в год: октябрь, апрель. Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка и формулируются в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС). С помощью средств мониторинга образовательного процесса можно оценить степень продвижения дошкольника в образовательной программе.

Методика проведения диагностики физического развития детей дошкольного возраста (проводит инструктор по ФК МБДОУ)

* **СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:** Скорость бега на 10 м,

Скорость бега на 30 м, с Продолжительность бега в медленном темпе, мин
Прыжок в длину с места проводится в спортивном зале, желательно на резиновой дорожке с разметкой и зрительными ориентирами. Ребенок становится на широкую линию отталкивания, не переступая ее ногами. Ноги расставлены на ширину плеч, выполняется взмах руками. Попытка дается 2-3 раза. Учитывается лучший результат, который определяется по месту касания дорожки пятками. При потере равновесия (шаг назад, касание руками пола, падение и т.д.) результат не засчитывается. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата) разместить ориентиры (3 флажка) и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

* **СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА:**

Дальность броска мяча (весом не более 1кг.), стоя у черты – способом из-за головы двумя руками Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Ребенок совершает 2-3 броска, фиксируется лучший результат. Дальность броска мешочка с песком правой (левой) рукой, м. И длиной 15 - 20 м. По команде педагога ребенок подходит к широкой линии, из исходного положения стоя производит бросок мешочка с песком одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток. Вес мешочка 150гр. Мышечная сила правой и левой кисти, кг. Наклон туловища вперед сидя.

2.4. Взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Цель - создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально - педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Родителям и воспитателям необходимо преодолеть субординацию, монологизм в отношениях друг с другом, отказаться от привычки критиковать друг друга, научиться видеть друг в друге не средство решения своих проблем, а полноправных партнеров, сотрудников.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- * изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- * знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- * информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- * создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- * привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- * поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Как инструктор по физической культуре для достижения положительного результата, в своей работе я сочетаю **разные формы работы с семьёй**, такие как:

1. *Открытые физкультурные занятия для родителей* – дают возможность наглядно продемонстрировать состояние физического развития детей и их физическую подготовленность. Родители знакомятся с большим перечнем доступных упражнений и подвижных игр, способствующих развитию у детей двигательных навыков. Осваивают методы обучения упражнениям, чтобы в результате повторений закрепить приобретенные навыки.

2. *Физкультурные праздники* – способствуют приобщению детей и родителей к физической культуре и спорту, совершенствованию движений, воспитывают у детей дисциплинированность, ответственность, дружбу. А также совместная двигательная деятельность способствует созданию положительных эмоций, бодрого настроения, что является важным условием активного отдыха.

3. *День открытых дверей в музыкально-спортивном зале* — помогают детям совместно с родителями удовлетворить потребность в двигательной активности по своему выбору, отдавая предпочтения своим любимым упражнениям, а родителям узнать предпочтения своего ребёнка в выборе вида движения и уровне его освоения, а так же получить положительные эмоции при совместной двигательной активности. 4. *Беседы — индивидуальные и групповые* — в основном носят индивидуальный характер. Беседы лаконичны, значимы для родителей, побуждают собеседника к высказыванию. Обсуждаются характерные особенности ребёнка, возможные формы организации совместной деятельности дома, на улице, а так же рекомендуется литература по развитию движения у детей.

5. *Консультации*. Целью консультаций является усвоение родителями определённых знаний, умений, помощь им в разрешении проблемных вопросов.

6. *Разработка и оформление стендовой информации* — позволяет познакомить родителей с задачами физического воспитания, с вопросами, касающимися здорового образа жизни, правильного питания, организации режима, закаливания, подбора физкультурного инвентаря и др.

7. *Родительское собрание, заседания родительского клуба «Мы всегда вместе»* — позволяет наладить более близкий контакт с семьёй воспитанников, обсудить интересующие вопросы, обменяться мнениями в том или ином направлении работы дошкольного учреждения, наметить дальнейшие планы.

8. *Анкетирование* — необходимо для выявления значимости отдельных факторов, предусматривающие получение разнообразных данных, сведений и характеристик. Они позволяют изучить культуру здоровья семьи, выявить индивидуальные особенности детей для построения дальнейшей работы с ними и внедрения эффективных программ физкультурно-оздоровительной направленности в семью.

2.4.1. План проведения консультаций для родителей (законными представителями) обучающихся

№	Месяц	Тема	Возрастная группа
1	Сентябрь	«Особенности развития детей 4-5 лет» (3-4)	2 мл гр средняя группа.
2	Октябрь	«Двигательная активность - средство приобщения детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни»	подготовительная группа
3	Ноябрь	«Профилактика плоскостопия» «Что должны знать дети о ЗОЖ»	2 мл гр средняя группа.
7	Декабрь	«Родители! Помогите своим детям быть здоровыми»	подготовите

			льная группа
8	Январь	«Когда на улице снег»	2 мл гр средняя группа
9	Февраль	«Подвижные игры и упражнения для детей с нарушением осанки»	подготовите льная группа
10	Март	«Закаливание детей»	Все группы
11	Апрель	«Мяч - кенгуру, мяч, попрыгун»	2 мл гр средняя группа
13	Май	«До свиданья детский сад - здравствуй школа»	подготовите льная группа

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация двигательного режима пребывания детей в образовательном Учреждении.

Формы работы	Виды ОС	Количество и длительность ОС (вмин) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	- в помещении	2 раза в неделю 15-20 мин	2 раза в неделю 20-25 мин	2 раза в неделю 25-30 мин	2 раза в неделю 30-35 мин
	- на улице	1 раз в неделю 15-20 мин	1 раз в неделю 20-25 мин	1 раз в неделю 25-30 мин	1 раз в неделю 30-35 мин
Физкультурно - оздоровительн	- утренняя гимнастика	Ежедневно о 5-6 мин	Ежедневно но 6-8 мин	Ежедневно о 8-10 мин	Ежедневно о 10-12 мин

ая работа в режиме дня	- подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40 мин
	- физкультминутки	-	-	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания ОС	1-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания ОС
Активный отдых	- физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 25-30 мин	1 раз в месяц 40 мин
	- физкультурный праздник	-	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	- день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	- самостоятельно использование физкультурного и спортивного оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	- самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.2. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

1 период: 01.09.2018г. – 31.05.2019г.

№	Содержание деятельности	Сроки
1	Развлечение «День знаний!» Тематический период «Здравствуй, детский сад!»	02.09.2019г.- 1 -2 неделя сентября
2	«Азбука безопасности»	3-4 неделя сентября
3	«Осеннее настроение»	1-2 неделя октября
4.	Детско – родительский творческий конкурс «Осенняя пора»; Осенний праздник «Осень, Осень в гости просим»; Конкурс чтецов «Осенняя пора - само очарование».	3-4 неделя октября
5.	Праздник «Осень, осень в гости просим»	4 неделя октября
6.	Тематическое мероприятие «День народного единства»	1 неделя ноября
7.	Открытый день здоровья	2 неделя ноября
8.	Конкурс чтецов «Лучшей мамой на свете свою мать считают дети!»	3 неделя ноября
9.	Праздничное мероприятие «День мам»	4 неделя ноября
10.	Творческий конкурс «Зимняя сказка»	2 неделя декабря
11.	Новогодние праздники	4 неделя декабря
12.	Рождество «Крещение» Зимние спортивные игры – эстафеты Проведение творческого конкурса «Буду бдительным на льду» (Организация выставки)	2 неделя января
13.	Конкурс чтецов «Зимушка зима»	4 неделя января
14.	Спортивный досуг. Зимняя спартакиада	4 неделя января
15.	Акция «Покормим птиц зимой!»	3-4 неделя января
16.	Смотр – конкурс «Лучший патриотический уголок»	1-2 неделя февраля
17.	Спортивный досуг «День защитника Отечества»	4 неделя февраля
18.	Праздник «8 Марта»	1-2 неделя марта

19.	«День здоровья»	1 неделя апреля
20.	Пасхальные мотивы	2-3 неделя апреля
20.	«Космическое путешествие» («День космоса»)	12 апреля
21.	Экологические акции «Спасем планету от мусора!» «Спасем лес от пожара»	22апреля- 30 апреля
22	Праздничная неделя «День Победы!» - Конкурс чтецов «Пришла весна – пришла Победа!» - Праздничное мероприятие «День Победы!» - Возложение цветов - Встреча с ветераном - Выставка детско - родительского творчества «Никто не забыт, ничто не забыто!» - Смотр юнармейских отрядов - Акция «Бессмертный полк!»	1-2 неделя мая
23.	Здравствуй, лето	4 неделя мая

***Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий
2 период: 01.06.2019г. – 31.08.2019г.***

<i>№</i>	<i>Содержание деятельности</i>	<i>Сроки</i>
1	Детский праздник «День защиты детей»	1 июня
2	Экологическая акция. Тематическое мероприятие «Юные экологи»	5 июня
3	«Пушкинский день»	1-9 июня
4	Творческий детско – родительский конкурс «Красота моей страны»	2 неделя июня
5	Спортивно – музыкальное мероприятие «День России»	2 неделя июня
6	Праздничное мероприятие «Троица»	3 неделя июня
7	Спортивно– музыкальное мероприятие «Иван Купала!»	1 неделя июля
8	Праздничное семейное мероприятие «День семьи, любви и верности!»	1-2-неделя июля
9	Интеллектуальная олимпиада «Юные шахматисты»	3 неделя июля
10	Спортивный праздник «День Нептуна»	4 неделя июля

11	Тематическое мероприятие «День ВМФ»	4 неделя июля
12	Тематическое мероприятие «День Крещения Руси»	4 неделя июля
13	Спортивный досуг «Буду я со спортом дружен»	2 неделя августа
14	«Спас – праздники у нас!»	3-4 неделя августа
15	Спортивно – музыкальное мероприятие «День рождения русской тельняшки»	3 неделя августа
16	Тематическое мероприятие «День государственного флага»	3 неделя августа
17	Спортивно – музыкальное мероприятие «До свидания, лето!»	4 неделя августа

3.3. Циклограмма организации работы с детьми

Циклограмма
распределения рабочего времени инструктора по физической культуре
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Светлячок» г. Строитель Яковлевского городского округа.
Белгородской области
Чеботаревой Ольги Викторовны на 2019 -2020 год
0,4 ставки
12 часов рабочего времени

ПОНЕДЕЛЬНИК 9.00-12.00 Рабочее время 3 часа		
Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской	Время	Содержание деятельности

Федерации»		
Подготовительная, деятельность по реализации ООП ДО	09.00-09.50.часов	Подготовка к физкультурным занятиям (подбор музыкального сопровождения, спортивного оборудования).
Учебная работа	09.50.-10.10.часов	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию с детьми средней группы «Росинка», с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Учебная работа	10.20.-10.50.	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию с детьми группы «Солнышко», с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Индивидуальная работа с обучающимися	10.50.-11.20.	Образовательная деятельность, ориентированная на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающая социальную ситуацию его развития. <i>1-я неделя – развитие навыков ходьбы и бега;</i> <i>2-я неделя – развитие навыков в прыжках;</i> <i>3-я неделя – формирование навыков метания;</i> <i>4-я неделя – развитие координации движений</i>
Другая педагогическая работа, предусмотренная трудовыми	11.20-12.00	Создание условия для формирования и поддержки самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях через подвижные

(должностными) обязанностями		игры. Обеспечить безопасность воспитанников при проведении образовательной деятельности
ВТОРНИК 9.00-12.00 Рабочее время 3 часа		
Подготовительная работа	09.00.-09.30.	Подготовка к физкультурным занятиям (подбор музыкального сопровождения, спортивного оборудования). Определение содержание занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, подготовленности.
Индивидуальная работа с обучающимися.	09.30-09.50.	Образовательная деятельность, ориентированная на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающая социальную ситуацию его развития с детьми средней группы «Росинка» <i>1-я неделя – формирование навыков метания</i> <i>2-я неделя – развитие координации движений.</i> <i>3-я неделя – работа с детьми с повышенной мотивацией к музыкально-ритмическим движениям;</i> <i>4-я неделя –развитие навыков в прыжках (в длину с разбега, с места);</i>
Учебная работа	09.55.-10.10.	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников с детьми второй младшей группы «Жемчужина», с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Учебная работа	10.20.-10.50.	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников с детьми

		подготовительной к школе группы «Солнышко», с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Работа, предусмотренная планами воспитательных, физкультурно-оздоровительных, спортивных, творческих и иных мероприятий, проводимых с обучающимися.	10.50-11.30.часов	Подготовка к участию в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой.
Творческая, исследовательская работа	11.30.-12.00.часов	Подготовка к участию в работе педагогических советов, круглых столов, семинаров-практикумов.
СРЕДА 09.00.-11.00. Рабочее время 2 часа		
Подготовительная работа	09.00.-09.25.	Подготовка к физкультурным занятиям (подбор музыкального сопровождения, спортивного оборудования). Определение содержания занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, подготовленности.
Индивидуальная работа с обучающимися.	09.25- 09.45	Образовательная деятельность, ориентированная на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающая социальную ситуацию его развития с детьми пятого года жизни <i>1-я неделя – формирование навыков метания</i> <i>2-я неделя – развитие координации движений.</i> <i>3-я неделя – работа с детьми с повышенной мотивацией к</i>

		<i>музыкально-ритмическим движениям;</i> <i>4-я неделя –развитие навыков в прыжках (в длину с разбега, с места);</i>
Учебная работа	09.50.- 10.10.часов	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников с детьми средней группы «Росинка», с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Работа, предусмотренная планами воспитательных, физкультурно-оздоровительных, спортивных, творческих и иных мероприятий, проводимых с обучающимися.	10.10.- 11.00.часов	Подготовка к участию в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой.
ЧЕТВЕРГ 09.00.-11.00. Рабочее время 2 часа		
Учебная работа	09.40-09.55	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию с детьми второй младшей группы «Жемчужина», с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Диагностическая, работа по ведению мониторинга	09.55-10.20	Контроль за состоянием здоровья воспитанников для регулирования их физической нагрузки, ведение мониторинга здоровья и

		посещаемости ДОУ.
Учебная работа	10.20-10.50	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию с детьми подготовительной группы «Солнышко» с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Организационная работа	10.50.-11.00.	Обеспечение порядка в помещении музыкально - физкультурного зала; сохранность подотчетного имущества.
ПЯТНИЦА 08.00-10.00 Рабочее время 2 часа		
Учебная работа	08.00-08.25.	Работа по овладению воспитанниками навыками и техникой выполнения физических упражнений, формирование их нравственно-волевые качества (утренняя гимнастика для детей пятого, шестого, седьмого года жизни)
Работа, предусмотренная планами воспитательных, физкультурно-оздоровительных, спортивных, творческих и иных мероприятий, проводимых с обучающимися.	08.25- 09.10.	Подготовка к участию в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой.
Подготовительная работа	09.10-09.25.	Определение содержание занятий по физическому развитию дошкольников с учетом возраста, подготовленности.
Учебная работа	09.25-09.40.	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию с детьми второй младшей

		группы «Жемчужина», с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.
Учебная работа	09.40.- 10.00.	Целенаправленная образовательная деятельность по физическому развитию с детьми средней группы «Росинка», с использованием разных видов и форм организации двигательной деятельности в соответствии с утвержденной рабочей программой. Обеспечение безопасности воспитанников при проведении образовательной деятельности.

3.4. Организация предметно-пространственной развивающей среды в МБДОУ

Развивающая предметно-пространственная среда МБДОУ «Детский сад «Светлячок» г. Строитель» обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и территории, прилегающей к ДОУ. В детском саду имеются разнообразные материалы, оборудование и инвентарь для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления здоровья воспитанников.

Организация образовательного пространства и разнообразие оборудования, материалов и инвентаря обеспечивает:

- игровую, познавательную и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами;
- двигательную активность;
- эмоциональное благополучие детей;
- возможность самовыражения.

При организации образовательного пространства учитываются требования:

- насыщенности в соответствии с возрастными возможностями детей;
- трансформируемости среды,
- полифункциональности материалов,

- вариативности,
- доступности,
- безопасности.

Развивающая образовательная среда организована в соответствии с основными направлениями развития детей согласно требованиям к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования и нормам СанПиН 2.4.1.3049-13.

<i>Основные направления развития</i>	<i>Наличие специальных помещений</i>	<i>Основные пособия и специальное оборудование</i>
Физическое развитие	Музыкально-Физкультурный зал	Спортивное оборудование для проведения физкультурных занятий, мероприятий, маты, корригирующие дорожки.
	Групповые помещения	Уголки двигательной активности, дорожки здоровья, оборудование для закаливания .картотека утренней гимнастики картотека ГПС, картотека подвижных игр разной активности, кегли, скакалки, мячи разного размера, кольцеброс.
	Спортивная площадка на территории ДОУ	Оборудование для проведения подвижных, спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол, пионербол. Спортивное оборудование

3.5. Описание материально-технического и методического обеспечения программы.

- 1.Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
2. Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструктора физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 3-4 лет/Н.В.Полтавцева, Н.А.Гордова. - М.: Просвещение, 2004г.

3. «Физическое воспитание авт. Э.Я. Степанкова в детском саду» Изд. Мозаика – Синтез, М., 2006 г. Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2-7 лет
4. «Физкультурные занятия в детском саду» авт. Л.И. Пензулаева Средняя группа Конспекты занятий (3+) Издательство Мозаика – Синтез, Москва 2014 г
5. «Физкультурные занятия в детском саду» авт. Л.И. Пензулаева Средняя группа Конспекты занятий (4+) Издательство Мозаика – Синтез, Москва 2014
6. «Физкультурные занятия в детском саду» авт. Л.И. Пензулаева Старшая группа Конспекты занятий (5+) Издательство Мозаика – Синтез, Москва 2014
7. «Оздоровительная гимнастика» (3 -7 лет) авт. Л.И. Пензулаева Для детей 3-7 лет ФГОС Издательство Мозаика – Синтез, Москва 2013 г. Комплексы упражнений (ОО «Физическая культура»)
8. «Физическая культура в детском саду» авт. Л.И. Пензулаева Система работы в подготовительной к школе группе Издательство Мозаика – Синтез, Москва 2014 г. Образовательная область «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ФГТОС (6+).
9. «Сборник подвижных игр» авт. Э.Я. Степаненкова Образовательная область «Физическая культура» Издательство Мозаика-Синтез, М. 2011 год Пособие для педагогов дошкольных учреждений для работы с детьми 2 – 7 лет

