

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотренана заседанииПедагогического совета № 1 от 31.08.2020г. | СогласованаСтарший воспитательМБДОУ «Детский сад «Светлячок» г.Строитель»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тютина В.И. | УтвержденаЗаведующийМБДОУ «Детский сад «Светлячок» г.Строитель»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Орехова Е.К.Приказ № 105 от 31.08.2020 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

"Детский сад "Светлячок" г.Строитель

Яковлевского городского округа"

на 2020 – 2021 год

( I период: 01.09.2020 г.- 31.05.2021 г.

II период: 01.06.2021 г. – 31.08.2021 г.)

Разработчик программы:

Чеботарева Ольга Викторовна

Строитель – 2020 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Наименование разделов** | **Стр.** |
| 1. **Целевой раздел**
 |
| 1.1. | Пояснительная записка | 4 |
| 1.1.1 | Цели и задачи реализации программы | 5 |
| 1.1.2 | Принципы и подходы к формированию программы | 5 |
| 1.1.3 | Значимые характеристики дошкольного образовательного учреждения и характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста | 6 |
| 1.1.4 | Возрастные особенности детей 2 – 3 года (вторая группа раннего возраста) | 6 |
| 1.1.5 | Возрастные особенности детей 3 – 4 года ( младшая группа) | 7 |
| 1.1.6 | Возрастные особенности детей 4 – 5 лет (средняя группа) | 7 |
| 1.1.7 | Возрастные особенности детей 5 – 6 лет (старшая группа) | 8 |
| 1.1.8 | Возрастные особенности детей 6 – 7 лет (подготовительная к школе группа) | 10 |
| 1.2 | Планируемые результаты освоения программы (Целевые ориентиры) | 10 |
| 1. **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**
 |
| 2.1. | Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура) | 14 |
| 2.1.1 | Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни | 14 |
| 2.1.2 | Физическая культура | 15 |
| 2.2 | Организация физкультурно – оздоровительной работы | 18 |
| 2.2.1 | Особенности организации образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» в 1 периоде (01.09.2020 г. – 31.05.2021г) | 28 |
| 2.2.2 | Особенности организации образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» во 2 периоде (01.06.2021 г. – 31.08.2021г) | 76 |
| 2.3 | Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга | 83 |
| 2.4 | Взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся. | 85 |
| 2.4.1 | План проведения консультаций с родителями (законными представителями) обучающихся. | 86 |
| 1. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**
 |
| 3.1 | Организация двигательного режима пребывания детей в образовательном учреждении.  | 87 |
| 3.2 | Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий | 87 |
| 3.3 | Схема распределения образовательной деятельности |  |
| 3.4 | Циклограмма распределения рабочего времени |  |
| 3.5 | Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды | 90 |
| 3.6 | Описание материально – технического и методического оснащения программы | 90 |
| 3.7 | Перспективно – тематическое планирование (наименование темы, временной период, задачи, содержание каждой темы, итоговое мероприятие) график работы инструктора по физической культуре  |  |

**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 развития 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 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 изглавных задач работы ДОУ и охватывает все направления развития ребенка:

социально -коммуникативное развитие;

познавательное развитие;

речевое развитие;

художественно-эстетическое развитие;

физическое развитие.

* + 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. **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 воспитаниядошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития.
	2. *Доступности* -предполагает постановку детям,в ходе занятий,заданийсоответствующих их уровню социализации, психического и физического развития, определяющему их возможности понять то, что педагог доводит до них.
	3. *Постепенности* -определяет необходимость построения занятийфизическими упражнениями в соответствии с правилами: от простого к сложному.
	4. *Систематичности* -обуславливает необходимость регулярности ипреемственности при формировании у дошкольников знаний, умений и навыков, двигательного поведения, адекватных особенностям их развития.
	5. *Сознательности и активности* -предполагает формирование у детейустойчивого 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.
	7. *Прочности* -предполагает приучение дошкольников к многократномувыполнению осваиваемых движений, так как только при этом условии возможно достижение необходимой степени автоматизации двигательных действий и преобразования их в двигательные навыки.
	8. *Индивидуализации* -организация учебного процесса,при котором выборспособов, 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.
	9. 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)**

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативноделовое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление.

Детям этого возраста непросто управлять своими движениями. Центр тяжести 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 (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.

Возросли 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 дальнозоркость. Однако легко может развиться 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 - рефлекторные 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. **Возрастные особенности детей 5 – 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. **Возрастные особенности детей 6 – 7 лет**

**(подготовительная к школе группа)**

Ксеми 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. **Планируемые результаты освоения программы. (Целевые ориентиры)**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает 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 всегообразовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты,целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять идополнять его требования. Таким образом, целевые ориентиры программы «Отрождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных впояснительной 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.

* 1. **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.).
	1. **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 мячдвумя 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 закаливаниянеобходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
* Проявляет умения самостоятельно решатьзадачи, связанные с поддержанием иукреплением 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 па 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.
* меет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
* Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место 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.
* Участвует 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.
	1. **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, стремиться 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**

**2.1Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка по образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура)**

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

**Содержание психолого-педагогической работы.**

 **Вторая группа раннего возраста (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*.*

**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 движения 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

* 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.

Учить действовать совместно: 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.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

**Спортивные и подвижные игры.** Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности. Приобщать к доступным спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него), кататься на лыжах (надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место). Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в  пространстве, учить реагировать на  сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в  процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

**Физкультурные занятия и упражнения.** Обеспечивать гармоничное физическое развитие. 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).

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

Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма

**Спортивные и подвижные игры.** Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта.

 Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

 Учить ходить на  лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и  инициативность в  организации знакомых игр. Развивать в  играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.).

Учить выполнять ведущую роль в  подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

**Физкультурные занятия и упражнения.** 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.

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

**Спортивные и подвижные игры.** Прививать интерес к  физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Учить ходить на  лыжах скользящим шагом, подниматься на  склон, спускаться с горы.

Учить 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.

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

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

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

**Физкультурные занятия и упражнения.**Формировать потребность в  ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику ocновных 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.

**Спортивные и подвижные игры.**Начальные представления о  некоторых видах спорта. Поддерживать интерес к  физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта.

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

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.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

**2.2. Организация физкультурно-оздоровительной работы**

Одной из главных задач ДОУ, 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.

* 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 ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка 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 ДОУ, 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. |
|  | Создание условий для физкультурно – оздоровительной работы. | Планирование физкультурных занятий; планирование и организация физкультурных мероприятий. |
|  | Укрепление здоровья детей средствами физической культуры.  | Физкультурные занятия в разных формах, физкультурные досуги, спортивные праздники, подвижные игры, пешие прогулки, индивидуальная работа по развитию основных видов движения. |
|  | Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности. | Подвижные игры, самостоятельная деятельность на прогулке, в группе, динамические паузы, использование сезонных видов спорта. |
|  | Закаливание детского организма. | Проветривание помещения, прогулки на свежем воздухе, соблюдение ежима, структуры прогулки, гигиенические и водные процедуры, хождение босиком, корригирующие гимнастики, гигиеническое мытье ног в теплый период, рациональная одежда в группе, на прогулке, на занятиях на свежем воздухе. |
|  | Взаимодействие с родителями (законными представителями) | Дни здоровья, родительские собрания, участие родителей в физкультурных мероприятиях МБДОУ, пропаганда ЗОЖ. |
|  | Медико – педагогический контроль | Проверка условий, санитарно – гигиеническое состояние мест проведения занятий и физкультурного оборудования, мониторинг за состоянием здоровья детей, рациональное питание. |
|  | Работа по охране жизни и здоровья детей.  | Создание условий для занятий, соблюдение техники безопасности, соблюдение санитарно – гигиенических норм и требований при подготовке и проведениюзанятий, инструктажи. |

**Физкультурно-оздоровительная работа во второй группе раннего возраста.**

**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 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 воспитателю, друг другу, под дугу, стоя и 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 воспитателем с расстояния 50–100 см.

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

**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, вниз–вверх.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо–влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). 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) ногу 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?», «Пepeшагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

**С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползти 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», «Заинька», «Флажок».

**Физкультурно-оздоровительная работа в младшей группе.**

**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, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой(расстояние6м),между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье 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.

**Групповые упражнения с переходами.**Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика**. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

 **Общеразвивающие упражнения.**

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

**Упражнения для 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 игры и упражнения.**

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

**Скольжение**. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

 **Подвижные игры.**

 **С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**С прыжками.** . «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем**. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет»

**На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Физкультурно-оздоровительная работа в средней группе.**

 **Основные виды движений.**

 **Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями(расстояние15-10см), 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 ишироким 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—10м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах(20прыжков2-3раза вчередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми - 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей,обручей другдругу 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). Бросаниемяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых,разученных ранееупражнений и цикличных 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 образовательная деятельность с деть ми 4–5 лет руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения**. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

**Спортивные упражнения.**

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

**Скольжение**. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах**. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500м.

**Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

**Катание на велосипеде**. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

**Подвижные игры.**

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

**С ползанием и лазанием.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось—поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки»

**Народные игры**. «У медведя во бору».

**Физкультурно-оздоровительная работа в старшей группе.**

**Основные виды движений.**

 **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 гимнастическойскамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Бег**. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким 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 междупредметами 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(по30-40прыжков2-3раза)вчередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов - поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

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

**Групповые упражнения с переходами.**Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне—на вытянутые руки вперед, в шеренге—на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое,грациозное выполнение знакомыхфизических 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 и 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. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на 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 подвое. Выполнять повороты при спуске.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега,приседая ивставая во время скольжения.

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом.Выполнятьповороты 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 надвухколесном 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 отгруди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой,направляя его в определеннуюсторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданномнаправлении. 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**

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

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

**С лазанием и ползанием**. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты**. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования**. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?»

**Народные игры**. «Гори, гори ясно» и др.

**Физкультурно-оздоровительная работа в подготовительной группе**

**Основные движения**

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

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

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастическойскамейке, 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)по30прыжков 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-заголовы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) 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, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое,грациозное выполнение физическихупражнений 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 положениястоя, 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.Поворачиватьтуловище 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,кубена 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 положенныйпредмет (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,наодной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки,

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне,заложив руки заспину. 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 велосипедепо 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 исходноеположение. 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 левойногой, 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 насторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Правильно держать ракетку.Выполнятьподготовительные 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**

**С бегом.**«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка»

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»

**С ползанием и лазанием**. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты**. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий»

**С элементами соревнования**. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

**2.2.1. Особенности организации образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» в 1 периоде (01.09.2020 г. – 31.05.2021г)**

**Примерное календарно – тематический планирование для**

**Второй группы раннего возраста.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  | **Дата**  | **№ занятия** | **Программное содержание** | **Работа по основным видам движений** | **Методическая литература** |
| **Сентябрь** |
| **Тематический период: «Наш детский сад»** |
| **1** |  | **№1** | Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей | Прыжки на двух ногах на месте.Проползание заданного расстояния.Скатывание мяча с горки | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  | **№2** | Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей | Проползание заданного расстояния до предмета;Прыжки на двух ногах на месте с хлопками;Катание мяча в паре с воспитателем. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  | **№3****(на улице)** | Закрепление пройденного в основных видах движений | **Подвижные игры.**«Поезд», «Переезд на дачу». | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 17-18 |
| **2** |  | **№ 4**  | Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей | Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь впередПроползание заданного расстояния *(от игрушки к игрушке)*Катание мяча двумя руками воспитателю. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  | **№ 5** | Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей | Проползание в вертикально стоящий обруч;Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;Катание шаров двумя руками друт другу. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  | **№ 6****(на улице)** | Закрепление пройденного в основных видах движений | **Подвижныеигры:**«Переезд на дачу», «По ровненькой дорожке» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 18-19 |
| **Тематический период: « Наши игрушки»** |
| **3** |  | **№ 7**  | Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей | Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой.Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками.Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  | **№ 8** | Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей | Проползание в воротца.Подпрыгивание на двух ногах с хлопком.Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) воспитателю. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  | **№ 9****(на улице)** | Закрепление пройденного в основных видах движений | **Подвижные игры:** «По ровненькой дорожке», «Солнышко и дождик» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 19 |
| **4** |  | **№ 10**  | Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей | Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка.Проползание в вертикально поднятый обруч и в воротца.Прокатывание мяча двумя и одной рукой. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  | **№ 11** | Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей | Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед.Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  | **№ 12****(на улице)** | Закрепление пройденного в основных видах движений и подвижных играх  | **Подвижные игры:** «Солнышко и дождик», «Автомобили» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 19-20 |
| **Октябрь**  |
| **Тематический период: «Осеннее настроение (яркие листья)»** |
| **1** |  | **№1** | Способствовать психофизическому развитию детей. Формирование умение ориентироваться в пространстве. | Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.Ползание под веревку.Прокатывание мяча одной и двумя руками. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  | **№2** | Способствовать психофизическому развитию детей. Формирование умение ориентироваться в пространстве. | Проползание под дугу.Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка.Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  | **№3****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:** «Автомобили», «Самолеты» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 20 - 22 |
| **2** |  | **№ 4**  | Способствовать психофизическому развитию детей. Формирование умение ориентироваться в пространстве. | Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка.Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним.Подлезание под веревку. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  | **№ 5** | Способствовать психофизическому развитию детей. Формирование умение ориентироваться в пространстве. | Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка.Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки.Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  | **№ 6****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:**«Самолеты», «Воробушки и автомобиль» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 22 |
| **Тематический период: «Мир осенней одежды, что нам осень принесла?»** |
| **3** |  | **№ 7**  | Способствовать психофизическому развитию детей. Формирование умение ориентироваться в пространстве. | Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка.Подлезание под веревку, приподнятую на 50 см от пола, за стоящей впереди игрушкой.Катание мяча среднего размера в паре с воспитателем и друг с другом.  | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  | **№ 8** | Способствовать психофизическому развитию детей. Формирование умение ориентироваться в пространстве. | Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед.Подползание под скамейку.Прокатывание мяча под скамейку одной рукой (поочередно правой и левой). | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  | **№ 9****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:**«Воробушки и автомобиль», «Лягушки» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 22-23 |
| **4** |  | **№ 10**  | Способствовать психофизическому развитию детей. Формирование умение ориентироваться в пространстве. | Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед.Проползание в вертикальностоящий обруч и в воротца с захватом мяча.Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  | **№ 11** | Способствовать психофизическому развитию детей. Формирование умение ориентироваться в пространстве. | Проползание в вертикально стоящий обруч;Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  | **№ 12****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений и подвижных играх. | **Подвижные игры:** «Лягушки», «Наседки и цыплята» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 23-24 |
| **Ноябрь**  |
| **Тематический период «Я в мире человек»** |
|  **1** |  | **№1** | Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей. | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой);Проползание в два вертикально стоящих друг за другом обруча;Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№2** | Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей. | Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках;Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой;Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№3****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:**«Наседки и цыплята», «Куры в огороде» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 24-25 |
| **2** |  | **№ 4**  | Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей. | Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;Подползание под две скамейки, стоящие рядом;Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 5** | Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей. | Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу;Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 6****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:**«Куры в огороде», «Лохматый пес» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 25 |
| **Тематический период: «Мой дом, моя семья»** |
| **3** |  | **№ 7**  | Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей. | Перепрыгивание через веревку на двух ногах;Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 8** | Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей. | Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка;Подползание под скамейку;Прокатывание мячей друг другу и воспитателю. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 9****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:** «Лохматый пес», «Медведь пчелы» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 25-26 |
| **4** |  | **№ 10**  | Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей. | Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча;Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 11** | Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. Обеспечивать закаливание организма детей. | Проползание в вертикально стоящий обруч;Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой). | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 12****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:**«Медведь и пчелы», «серый волк» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 26-27 |
| **Декабрь** |
| **Тематический период: «Здравствуй, зимушка – зима!»** |
| **1** |  | **№1** | Формирование умение в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей | Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу;Проползание в заданном направлении;Скатывание мяча с горки. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№2** | Формирование умение в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей | * Проползание заданного расстояния до предмета;
* Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;
* Скатывание мяча с горки.
 | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№3****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:**«Серый волк», «Пузырь» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 27 |
| **2** |  | **№ 4**  | Формирование умение в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей | Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед;Перелезание через валик; Катание мяча двумя руками воспитателю. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 5** | Формирование умение в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей | Проползание в вертикально стоящий обруч;Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;Катание мяча двумя руками друг другу. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 6****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:**«пузырь», «Догони мишку» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 27-28 |
| **Тематический период: «Новый год у ворот»** |
| **3** |  | **№ 7**  | Формирование умение в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей | Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой;Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 8** | Формирование умение в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей | Проползание в воротца;Подпрыгивание на двух ногах с хлопком;Прокатывание мяча двумя руками воспитателю. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 9****на улице** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:**«Догони мишку», «Бегите ко мне» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 28-29 |
| **4** |  | **№ 10**  | Формирование умение в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей | Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка;Под ползание под скамейку;Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 11** | Формирование умение в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках). Побуждать детей к двигательной активности. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Совершенствовать грациозность, выразительность движений. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детейг | Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед;Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 12****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:** «Бегите ко мне», «Мячик» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 29-30 |
| **Январь** |
| **Тематический период: «Рождественское чудо!»** |
| **1** |  |  |  |  |  |
| **2** |  | **№ 4**  | Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей. | Прыжки в высоту;Перелезание через валик;Бросание мяча двумя руками снизу. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 5** | Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей. | Под ползание под дугу;Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 6****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:** «Мячик», «Пятнашки с ленточками» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 30 |
| **Тематический период: «Зима в городе, зима в лесу»** |
| **3** |  | **№ 7**  | Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей. | Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;Бросание мяча двумя руками снизу;Подлезание под веревку. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 8** | Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей. | Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки;Ловля мяча, брошенного воспитателем. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 9****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:**«Пятнашки с ленточками», «Кто скорее добежит» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 30-31 |
| **4** |  | **№ 10**  | Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей. | Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;Подползание под веревку, с захватом стоящей впереди игрушки;Бросание мяча двумя руками снизу. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 11** | Способствовать психофизическому развитию детей. Учить выразительности движений. Обеспечивать закаливание организма детей. | Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед;Перелезание через валик;Перебрасывание малого мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 12****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:**«Кто скорее добежит», «Игра с мячом» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 31-32 |
| **Февраль** |
| **Тематический период:«Машины»** |
| **1** |  | **№ 1**  | Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей. | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке);Проползание в два вертикально стоящих обруча;Скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 2** | Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей. | Прыжки на двух ногах с мячом в руках;Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой;Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 3****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:**«Игра с мячом», «К куклам в гости» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 32 |
| **2** |  | **№ 4**  | Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей. | Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;Подползание под двумя скамейками, стоящими рядом;Ловля мяча, брошенного воспитателем. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 5** | Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей. | Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу;Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 6****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:**«К куклам в гости», «Где звенит?» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 32 |
| **Тематический период:«Папа может»** |
| **3** |  | **№ 7**  | Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей.. | Перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах;Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой.  | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 8** | Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей. | Подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка;Подползание под скамейку;Бросание мяча двумя руками снизу. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 9****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:** «Где звенит?», «По дорожке (тропинке)» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 32-33 |
| **4** |  | **№ 10**  | Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей. | Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча;Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу, между предметами. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 11** | Воспитывать умение самостоятельно действовать. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей. | Подползание под веревку;Бросание мяча двумя руками снизу. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 12****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:**«По дорожке (тропинке)», «По мостику через ручеек» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 33 |
| **Март** |
| **Тематический период: «Мамин день»** |
| **1** |  | **№ 1**  | Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразить действия с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей. | Бросание мяча воспитателю;Проползание заданного расстояния;Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 2** | Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразить действия с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей. | Проползание заданного расстояния до предмета;Прыжки на двух ногах с места как можно дальше;Катание мяча между предметами. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 3****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:**«По мостику через ручеек», «Принеси флажок (перешагни через палку)» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 33 |
| **2** |  | **№ 4**  | Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразить действия с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей. | Прыжки на двух ногах с места как можно дальше;Перелезание через бревно;Бросание мяча двумя руками воспитателю. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 5** | Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразить действия с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей. | * Перелезание через бревно;
* Прыжки на двух ногах как можно дальше (со зрительным ориентиром);
* Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении.
 | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 6****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:**« «Принеси флажок (перешагни через палку)», «Догони мяч» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 33-34 |
| **Тематический период: «Весна»** |
| **3** |  | **№ 7**  | Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразить действия с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей. | Влезание на лестницу-стремянку (попытки);Прыжки на двух ногах как можно дальше;Прокатывание мячей двумя руками друг другу в произвольном направлении. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 8** | Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразить действия с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей. | Перелезание через бревно;Прыжки на двух ногах как можно дальше;Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) воспитателю. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 9****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:**«Догони мяч», «Солнечные зайчики» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 34 |
| **4** |  | **№ 10**  | Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразить действия с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей. | Перепрыгивание через веревочку, лежащую на полу, на двух ногах;Проползание заданного расстояния до ориентира;Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 11** | Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразить действия с мячом. Обеспечивать укрепление здоровья детей. | Прыжки на двух ногах с места как можно дальше;Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 12****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:**«Солнечные зайчики», «Догони меня» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 34-35 |
| **Апрель** |
| **Тематический период: «Весёлые истории»** |
| **1** |  | **№ 1**  | Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей. | Подпрыгивание до предмета находящегося выше поднятых рук ребенка.Подползание под веревку.Прокатывание мяча одной и двумя руками. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 2** | Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей. | Подползание под дугу.Прыжки с места на двух ногах как можно дальше.Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 3****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:**«Догони меня», «Кот и мыши» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 35 |
| **2** |  | **№ 4**  | Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей. | Подпрыгивание до предмета находящегося выше поднятых рук ребенка.Прокатывание мяча между предметами.Проползание в вертикально стоящий обруч. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 5** | Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей. | Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка;Проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки;Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 6****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:**«Кот и мыши», «Курочка – хохлатка» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 35-36 |
| **Тематический период: «Птицы прилетели»** |
| **3** |  | **№ 7**  | Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей. | * Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка;
* Подползание под веревку (высота 30—40 см) с захватом стоящей впереди игрушки;
* Катание мяча между предметами.
 | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 8** | Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей. | Перепрыгивание через две параллельные линии;Перелезание через бревно;Прокатывание мяча между предметами. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 9****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:**«Курочка – хохлатка», «Зайка серый умывается» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 36-37 |
| **4** |  | **№ 10**  | Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей. | Перепрыгивание через две параллельные линии;Влезание на лестницу-стремянку с помощью взрослого (попытки);Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 11** | Способствовать психофизическому развитию детей. Формировать умение ориентироваться в пространстве. Обеспечивать закаливание организма детей. | Проползание в вертикально стоящий обруч;Прокатывание мяча в произвольном направлении. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 12****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:**«Зайка серый умывается», «Катание шаров» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 37-38 |
| **Май** |
| **Тематический период:«Живое вокруг нас: весенние цветы»** |
| **1** |  | **№ 1**  | Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей. | Прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке);Проползание в два вертикально стоящих обруча;Скатывание мяча с горки и скатывание вслед за ним. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 2** | Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей. | . Прыжки на двух ногах с места как можно дальше;Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки);Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) между двумя игрушками | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 3****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:**«Катание шаров», «Прокати в воротца» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 38 |
| **2** |  | **№ 4**  | Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей. | Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;Подползание под две скамейки, стоящие рядом;Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) между предметами. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 5** | Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей. | Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу;Прыжки с места как можно дальше с мячом в руках. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 6****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:**«Забрось мячь в корзину», «Доползи до погремушки» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 38 - 39 |
| **Тематический период: «Травка зеленеет, солнышко блестит»** |
| **3** |  | **№ 7**  | Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей. | 1Перелезание через бревно;• Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;• Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 8** | Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей. | Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу;Подползание под скамейку;Бросание мяча взрослому. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 9****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подвижные игры:**«Доползи до погремушки», «Обезьянки» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 39-40 |
| **4** |  | **№ 10**  | Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей. | Прыжки через две параллельные линии;Влезание на лестницу-стремянку (попытки);Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 11** | Воспитывать умение действовать самостоятельно. Формировать основные жизненно важные движения. Обеспечивать закаливание организма детей. | Подползание под гимнастическую палку;Прыжки с места на двух ногах до зрительного ориентира; Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой между предметами. | Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. Вторая группа раннего возраста. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2018. -88 с. |
|  |  | **№ 12****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Подкижные игры:**«Обезьянки», «Достань кольцо» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ С. 39 |

**Примерное календарно – тематический планирование для**

**младшей группы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  | **Дата**  | **№ занятия** | **Программное содержание** | **Работа по основным видам движений** | **Методическая литература** |
| **Сентябрь** |
| **Тематический период: «День знаний»** |
| **1** |  | **№1-2** | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | 1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). 2. Равновесие «Пойдем по мостику». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  | **№3****(на улице)** | Закрепление пройденного в основных видах движений | **Игры и упражнения:**Игровые упражнения с мячом.Игры с бегом «Догоните меня», «Бегите ко мне» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **2** |  | **№ 4 - 5** | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом на­правлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. | 1. Прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза). 2. Прыжки на двух ногах вокруг предмета. Предложить детям попрыгать вокруг мишки, а потом вокруг куклы. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  | **№ 6****(на улице)** | Закрепление пройденного в основных видах движений | **Игры и упражнения:**Игровые упражнения на равновесие.Подвижные игры с мячом, с прыжками. «По ровненькой дорожке» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **Тематический период: «Азбука безопасности»** |
| **3** |  | **№ 7 - 8** | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Закреплять прыжки на двух ногах вокруг предмета. | 1. Прокатывание мячей. «Прокати и догони». 2. Прокатывание мяча друг другу, сидя ноги врозь. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  | **№ 9****(на улице)** | Закрепление пройденного в основных видах движений | **Игры и упражнения:**Игровые упражнения с мячами. Подвижные игры: «Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **4** |  | **№ 10 - 11** | Развивать ориентировку в пространстве, умение ходить змейкой между предметами. Учить ползать на четвереньках с опорой на ладоши и колени. | 1. Ползание с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба змейкой между предметами за воспитателем. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  | **№ 12****(на улице)** | Закрепление пройденного в основных видах движений и подвижных играх  | **Игры и упражнения:**Игровые упражнения с мячом.Игры с бегом «Догоните меня», «Бегите ко мне»Подвижная игра «Найди свой домик» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **Октябрь**  |
| **Тематический период: «Осень. Осеннее настроение.»** |
| **1** |  | **№ 1 - 2** | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на носках; развивать умение приземляться на полусогну­тые ноги в прыжках. | 1. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении: - двумя руками, энергично отталкивая;- до ориентира. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  | **№ 3****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Игры и упражнения:**Игровые упражнения « Мышки», «Цыплята».Подвижные игры: «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **2** |  | **№ 4 - 5** | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | Прыжки из обруча в обруч.«Прокати мяч».Игра «Ловкий шофер». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  | **№ 6****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Игры и упражнения:**Игровые упражнения; «Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке» (ходьба и бег между двумя линиями).Подвижные игры: «Поезд», «Кот воробышки», «Найди свой домик» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **Тематический период: «Осень, осень в гости просим»** |
| **3** |  | **№ 7 - 8** | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | Прокатывание мячей в прямом направлении.Ползание между предметами, не задевая их.Подвижная игра «Зайка серый умывается». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  | **№ 9****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Игры и упражнения:**Игровые упражнения: прыжки - «перепрыгнем канавку»; с мячом – «Докати до кегли», «Чей мяч дальше!»Подвижная игра «Поезд», «Найдем игрушку». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **4** |  | **№ 10 - 11** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в дру­гую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | 1.Ползание под шнур (высота — 50 см от линии пола)Равновесие «Пробеги – не задень».Подвижная игра «Кот и воробышки» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  | **№ 12****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений и подвижных играх. | **Игры и упражнения:**Игровые упражнения с мячом.Прыжки с продвижением вперед.Подвижные игры: «Поймай комара», «Догони мяч», «По мостику», «Наседка и цыплята». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **Ноябрь**  |
| **Тематический период «Я в мире человек»** |
|  **1** |  | **№ 1 - 2** | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ребристой дорожке, положенной на пол, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | 1.Равновесие «В лес по тропинке».2.Прыжки «Зайки — мягкие лапочки». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 3****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Игры и упражнения:**Игровые упражнения: лазание под дугу (шнуры); с мячом – «Прокати мяч и доползи»; равновесие – «Пробеги по мостику».Подвижные игры: «Мыши в кладовой», «Поезд», «По ровненькой дорожке» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **2** |  | **№ 4 - 5** | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением за­даний; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координа­цию движений и глазомер. | 1. Прокатывание мячей «Точный пас»2. Прыжки «Через болото». Из 8—10 плоских карточных обручей (или шнуров) | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 6****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Игры и упражнения:**Игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки – «Перепрыгни из ямки в ямку»Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Догони мяч». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **Тематический период: «Моя семья – моя крепость»** |
| **3** |  | **№ 7 - 8** | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; раз­вивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | Игровое задание с мячом «Прокати – не задень», «Проползи – не задень»Подвижная игра «По ровненькой дорожке» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 9****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Игры и упражнения:**Игровые упражнения: прыжки - до кубик, до обруча, до игрушки; «Перепрыгни ручеек»; с мячом – «Прокати мяч, до кегли и сбей ее».Подвижные игры «Поймай комара», «Кот и мыши», «Найди свой домик» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **4** |  | **№ 10 - 11** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая коор­динацию движений; в равновесии. | 1.Ползание под дугой. Игровое задание — «Паучки».2. Равновесие. Ходьба между двумя линиями (ширина – 20см). | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 12****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | **Игры и упражнения:**Игровое упражнение с мячом – катание мячей в парах; «Прокати ворота»; ползание-«Доползи до зайки», лазание под дугу.Подвижные игры «Пузырь», «Поймай комара», «Зайка серый умывается». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  |  | **Декабрь** |  |
| **Тематический период: «Разноцветная планета»**  |
| **1** |  | **№ 1 - 2** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориен­тировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Игровое упражнение «Пройди – не задень»Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 3****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | Игровые упражнения: подлезание – "Пролезть в норку" (мышки, котята, лисята) (высота 40–50 см); равновесие – "пройти по дорожке", "Перешагни через кубик"; с мячом – "Прокати и догони мяч", "Поймай мяч, брошенный воспитателем". П.И. «Найди свой домик» «Бегите ко мне» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **2** |  | **№ 4 - 5** | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. | 1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на мат.2. Прокатывание мячей вокруг предмета. По всему за расставлены кубики.3. Ползание под шнур (высота — 40 см от линии пола). | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 6****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | Игровые упражнения на равновесие "Пройди по мостику (снежному валу)" (ширина 20 см); прыжки изобруча в обруч, "с кочки на кочку", "из ямки в ямку"; метание "попади снежком в корзину; накорми белку шишками. Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Пузырь", "Воробышки и кот". | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **Тематический период: «Новый год у ворот»** |
| **3** |  | **№ 7 - 8** | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мячамежду предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | 1. Прокатывание мяча друг другу (расстояние – 3м). 2. Ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см). | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 9****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | Игровые упражнения: прыжки – спрыгивание со скамейки (высота 20 см); с мячом – прокатывание между предметами (кубики, кегли); друг другу, в прямом направлении. Подвижные игры с прыжками и бегом. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **4** |  | **№ 10 - 11** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Ползание. "Жучки на бревнышке". Равнвесие. «Пройдем по мостику» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 12****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | Игровые упражнения с мячом. Подвижные игры"По ровненькой дорожке", "Лягушки", "Птица и птенчики" и др. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **Январь** |
| **Тематический период: «Рождественское чудо!»** |
| **1** |  |  |  |  |  |
| **2** |  | **№ 4 - 5** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах междупредметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. | 1. Перестроение в две колонны, после показа и объяснения детивыполняют упражнение — прокатывание мяча между предметами. 2. Прыжки «Зайки — прыгуны». 3. На полу расставлены кегли. 4. Подлезание под шнур (высота – 40 см). | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 6****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | Упражнения: ходьба по доске, прыжки со скамейки, прыжки на месте. С мячом – катание в ворота; в прямом направлении, вокругпредметов (кегли, кубики, стулья). Подвижные игры: "Наседка и цыплята", "Лохматый пес", "Найди свой домик". | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **Тематический период: «Зима в городе, зима в лесу»** |
| **3** |  | **№ 7 - 8** | Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов;развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. | 1. «Прокати — поймай». 2. «Медвежата». 3. Ходьба по ребристой доске.4. Ходьба с перешагиванием через кубики. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 9****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | Игровые упражнения: прыжки продвигаясь вперед; прыжки со скамейки; прыжки вокруг предметов. Игровые упражнения с мячом – катание междупредметами, вокруг предметов. Подвижные игры: "Найди свой цвет", "Воробышки и кот", "Пузырь". | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **4** |  | **№ 10 - 11** | Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясьруками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 1. Прыжки из обруча в обруч. 2. «По тропинке». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 12****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | Игровые упражнения: катание мяча между двумя линиями, в ворота друг другу; лазание под шнур, не касаясь руками пола –"мышки" ("котята", "цыплята"). Подвижные игры "Лягушки", "Поймай снежинку", "Догони мяч", "Добеги до кубика (кегли)". | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **Февраль** |
| **Тематический период: Хочу все знать! Транспорт.** |
| **1** |  | **№ 1 - 2** | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координациюдвижений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. | Равновесие. «Перешагни – не наступи»Прыжки. «С пенька на пенек»Подвижная игра «Найди свой свет» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 3****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | Игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками пола (высота 40–50 см) – "мышки", "кролики"; ходьба по доске (ширина 15–20 см); ходьба поснежному валу: катание мячей в прямом направлении. Подвижные игры "Мышки", "Поезд", "Найди свой цвет" и др. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **2** |  | **№ 4 - 5** | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягкомприземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | 1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». 3. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками.4. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 6****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | Игровые упражнения: равновесие, ходьба по скамейке (высота 20 см), по снежному валу, перешагивание через кубики, бруски; прыжки –прыжки с высоты 15–20 см ("воробышки", "зайки"). Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Лохматый пес", "Найди свой цвет" и др. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **Тематический период: «Защитники Отечества»** |
| **3** |  | **№ 7 - 8** | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча черезшнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. | 1. Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. 2. Подлезание под шнур, держа мяч двумя руками.3. Подлезание на четвереньках, «как жучки» (3-4 м)4. Ходьба по доске положенной на пол, руки на поясе. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 9****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | Игровые упражнения: прыжки – из ямки в ямку, через шнуры; катание мячей друг другу, в прямом направлении, бросание снежков вдаль правой илевой рукой. Подвижные игры: "По ровненькой дорожке", "Лягушки", "Поймай снежинку", "Поезд" и др. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **4** |  | **№ 10 - 11** | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умениигруппироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. | Лазание под дугу.РавновесиеПодвижная игра «Лягушки» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 12****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | Игровые упражнения: с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой, катание мяча по дорожке; подлезание под дугу (высотой 40–50 см), не касаясь руками пола. Подвижные игры "Воробышки и кот", "Поезд", "Лягушки". | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **Март** |
| **Тематический период: «8 марта»** |
| **1** |  | **№ 1 - 2** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивогоравновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | Ровным шажком.Прыжки. «Змейкой»Подвижная игра «Кролики» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 3****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | Игровые упражнения: подлезание – лазание под шнур (высота 40–50 см) – "цыплята", "мышки", и т. д.; прыжки – перепрыгивание через шнуры ("ручеек", "канавку"); "Допрыгай до предмета"; метание – бросание мячей, шишеквдаль, через шнур, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; равновесие – перешагивание через шнуры, кубики, бруски, ходьба по доске. Подвижные игры "Наседка и цыплята", "Поймай комара", "Кролики", "Найди свой цвет". | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **2** |  | **№ 4 - 5** | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длинус места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | Прыжки. «Через канавку».Катание мячей друг другу «Точно в руки»Подвижная игра «Найди свой цвет». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 6****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | Игровые упражнения: равновесие – ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейке – "Воробышки и кот"; метание – перебрасывание мяча друг другу, катание мяча – "Сбей кеглю"; докати до флажка.Ползание – "Проползи по мостику" (по доске, скамейке), под дугой. Подвижные игры "Найди свой домик", "Зайка серый умывается", "Лягушки" и др. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **Тематический период: «Весенняя капель»** |
| **3** |  | **№ 7 - 8** | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол иловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | 1.Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. «Брось — поймай». Построение в круг.2.Ползание по гимнастической скамейке до игрушки. Игровое упражнение «Доползи до игрушки».3. Ползание по гимнастической скамье с опорой на ноги и ладони.Игровое упражнение «Муравьишки». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 9****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | Игровые упражнения: прыжки через шнуры; прыжки с высоты (заборчик пенек); метание – игры с мячом, бросание вверх и ловля его двумя руками; лазание – ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени; с опорой на ладони и ступни; по скамейке; ползаниемежду предметами (кегли, кубики, набивные мячи). Равновесие – ходьба с различными положениями рук по доске, по скамейке, перешагивание через предметы. Подвижные игры: "Кролики", "Лягушки", "Лохматый пес" и др. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **4** |  | **№ 10 - 11** | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения вползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ползание. «Медвежата»Равновесие. Подвижная игра «Автомобили» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 12****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | Игровые упражнения: лазание под шнур (высота 40 см), ползание по скамейке; равновесие – ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см); по скамейке (высота 20 см); прыжки – перепрыгивание через две линии (ширина15–20 см); прыжки из обруча в обруч: метание – бросание мяча вверх и о землю и ловля его двумя руками, перебрасывание мяча через шнур; прокатывание мяча вокруг предметов (кубики, кегли). Подвижные игры "По ровненькой дорожке", "Поезд", "Птица, птенчики". | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **Апрель** |
| **Тематический период: «Космическое путешествие»** |
| **1** |  | **№ 1 - 2** | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Равновесие**.** Прыжки«Через канавку»Подвижная игра «Тишина»«Найдем лягушонка» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 3****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | Игровые упражнения: ползание под шнур (высота 50 см); прыжки – перепрыгивание через шнур – "ручеек", "канавку"; прыжки до кегли (кубика); метание – бросание мячей, шишеквдаль, через шнуры, бруски, кубики: ходьба по доске, положенной на пол. Подвижные игры "Поймай комара", "Кролики", "Найди свой цвет". | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **2** |  | **№ 4 - 5** | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги впрыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Прыжки из кружка в кружок.Подвижная игра «По ровненькой дорожке» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 6****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | Игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейке, перешагивая через шнуры, кубики, бруски; прокатывание мяча между предметами; впрямом направлении; лазанье по доске на четвереньках, ползание под дугу Подвижные игры "Поезд", "Воробышки и кот", "Лягушки". | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **Тематический период: «Наша планета – Земля!»** |
| **3** |  | **№ 7 - 8** | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении смячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | 1. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.3. Влезание на наклонную лестницу.4. Ходьба по доске, руки на поясе (следить за осанкой)Подвижная игра «С кочки на кочку». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 9****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | Игровые упражнения: прыжки – прыжки через шнуры, бруски; прыжки с заборчика; метание – прокатывание мяча в ворота; друг другу; лазание – проползание между кеглями, кубиками, ползание по доске, положенной на пол; поскамейке; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Подвижные игры "Мы топаем ногами", "Кролики и сторож", "Найди свой цвет". | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **4** |  | **№ 10 - 11** | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание междупредметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ползание. «Проползи – не задень»Равновесие. «По мостику»Подвижная игра «Огуречик, огуречик» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 12****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | Игровые упражнения; лазание под дугу (высота 50 см), ползание на четвереньках в прямом направлении, между предметами; равновесие – ходьба и бег по дорожке;прыжки с продвижением вперед на двух ногах, прыжки через шнуры. Подвижные игры "Сбей кеглю", "Воробышки и кот", "Наседка и цыплята". | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  |  | **Май** |  |
| **Тематический период:«День Победы»** |
| **1** |  | **№ 1 - 2** | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку впространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. | Равновесие. Ходьба по гимнастичекой скамейке.Подвижная игра «Мыши в кладовой» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 3****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | В мае воспитатель повторяет с детьми упражнения, освоенные ими на физкультурных занятиях, и особенное внимание уделяет игровым упражнениям с мячом. Проводятся подвижные игры различной подвижности по рекомендации воспитателя и по выбору детей. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **2** |  | **№ 4 - 5** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки наполусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | Прыжки. «Парашатюсты»Подвижная игра «Воробушки и кот» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 6****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | В мае воспитатель повторяет с детьми упражнения, освоенные ими на физкультурных занятиях, и особенное внимание уделяет игровым упражнениям с мячом. Проводятся подвижные игры различной подвижности по рекомендации воспитателя и по выбору детей. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **Тематический период: «Весна шагает навстречу лету»** |
| **3** |  | **№ 7 - 8** | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять вбросании мяча вверх и 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». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 9****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | В мае воспитатель повторяет с детьми упражнения, освоенные ими на физкультурных занятиях, и особенное внимание уделяет игровым упражнениям с мячом. Проводятся подвижные игры различной подвижности по рекомендации воспитателя и по выбору детей. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **4** |  | **№ 10 - 11** | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании понаклонной лесенке; повторить задание в равновесии. | Лазание на наклонную лесенку.Подвижная игра «Коршун и наседка» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
|  |  | **№ 12****(на улице)** | Закрепление пройденного материала в основных видах движений | В мае воспитатель повторяет с детьми упражнения, освоенные ими на физкультурных занятиях, и особенное внимание уделяет игровым упражнениям с мячом. Проводятся подвижные игры различной подвижности по рекомендации воспитателя и по выбору детей. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |

**Примерное календарно – тематический планирование для**

**старшей группы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя**  | **Дата**  | **№ занятия** | **Программное содержание** | **Работа по основным видам движений** | **Методическая литература** |
| **Сентябрь** |
| **Тематический период: «День знаний»** |
| **1** |  | **№1-2** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. | Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (3—4 раза).Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (расстояние 4 м) - 2—З раза.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу (1О—12 раз). | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,  |
|  | **№3****(на улице)** | Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | **Игры и упражнения:**«Пингвины». «Не промахнись». «По мостику». Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками).  | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **2** |  | **№ 4 - 5** | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. | Прыжки на двух ногах – упражнение «Достань до предмета». 2. Броски малого мяча (диаметр 6–8 см) вверх двумя руками.3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  | **№ 6****(на улице)** | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом. | **Игры и упражнения:**«Передай мяч». «Не задень». Подвижная игра «Мы, веселые ребята» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **Тематический период: «Азбука безопасности»** |
| **3** |  | **№ 7 - 8** |  Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза).2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе (2——3 раза), голову и спину держать прямо.3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком (10—12 раз). | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  | **№ 9****(на улице)** | Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми». | **Игры и упражнения:**«Не попадись». «Мяч о стенку». Подвижная игра «Быстро возьми» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **4** |  | **№ 10 - 11** | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. | 1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке (5—6 раз).2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове (2—3 раза).3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние З м) — 2—З раза. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  | **№ 12****(на улице)** | Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер, упражнять в прыжках. | **Игры и упражнения:**«Поймай мяч».«Будь ловким».«Найди свой цвет».  | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **Октябрь**  |
| **Тематический период: «Осень. Осеннее настроение.»** |
| **1** |  | **№ 1 - 2** | Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза).2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4—5 шт.) 2—З раза.3. Бросание мяча двумя руками от груди (по способу баскетбольного броска), стоя в шеренгах на расстоянии З м. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  | **№ 3****(на улице)** | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках. | **Игры и упражнения:**Подвижная игра «Не попадись» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **2** |  | **№ 4 - 5** | Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. | Прыжки — спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги (6—8 раз).2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы (10—12 раз).3. Переползание через препятствия (гимнастическая скамейка). | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  | **№ 6****(на улице)** | Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | **Игры и упражнения:**«Проведи мяч» (баскетбольный вариант).«Мяч водящему»Подвижная игра «Ловишки». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **Тематический период: «Осень, осень в гости просим»** |
| **3** |  | **№ 7 - 8** | .Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м (4—5 раз).2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола (3—4 раза).3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать (3—4 раза). | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  | **№ 9****(на улице)** | Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками. | **Игры и упражнения:**«Пас друг другу»«Отбей волан»Эстафета «Будь ловким» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **4** |  | **№ 10 - 11** |  Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. | Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого (2—З раза). Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая (2—3 раза).Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 ем), прыжки с трех шагов на препятствие (5—6 раз). | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  | **№ 12****(на улице)** | Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники». | **Игры и упражнения:**«Посадка картофеля»«Попади в корзину»Подвижная игра «Ловишки-перебежки.». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **Ноябрь**  |
| **Тематический период «Я в мире человек»** |
|  **1** |  | **№ 1 - 2** | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. | Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной (2—З раза).Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой (2—3 раза).Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ноги на ширине плеч (стоя в шеренгах на расстоянии З м). Повторить 8—10 раз. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 3****(на улице)** | Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | **Игры и упражнения:**«Мяч о стенку».«Поймай мяч»«Не задень» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **2** |  | **№ 4 - 5** | Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. | Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) — 2—3 раза.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) — 2—3 раза.Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) —2—3 раза. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 6****(на улице)** | Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии. | **Игры и упражнения:**«Мяч водящему».«По мостику». Подвижная игра «Ловишки» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **Тематический период: «Моя семья – моя крепость»** |
| **3** |  | **№ 7 - 8** |  Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. | Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) — 2—3 раза.2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2—4 раза).3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2—3 раза). | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 9****(на улице)** | Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. | **Игры и упражнения:**«Перебрось и поймай»«Перепрыгни - не задень»«Ловишки парами» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **4** |  | **№ 10 - 11** | Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура (5—6 раз).2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5 м) - 2—3 раза.3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 12****(на улице)** | Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом. | **Игры и упражнения:**«Кто быстрее».«Мяч о стенку»Подвижная игра «Ловишки-перебежки».  | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **Декабрь** |
| **Тематический период: «Разноцветная планета»**  |
| **1** |  | **№ 1 - 2** | Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. | Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны (2—3 раза).2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см) — 2—3 раза.3. перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях) 10—15 раз. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 3****(на улице)** | Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. | **Игры и упражнения:** «Кто дальше бросит»«Не задень».Подвижная игра «Мороз-Красный нос».  | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **2** |  | **№ 4 - 5** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. | Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м (2—3 раза).Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (10—12 раз).Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них (2—3 раза). | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 6****(на улице)** | Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос». | **Игры и упражнения:**«Метко в цель»«Кто быстрее до снеговика»«Пройдем по мосточку»Подвижная игра «Мороз-Красный нос | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **Тематический период: «Новый год у ворот»** |
| **3** |  | **№ 7 - 8** |  Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. | Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) — 2—3 раза.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) — 2—3 раза. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 9****(на улице)** | Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели. | **Игры и упражнения:**«Метко в цель»«Смелые воробышки» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **4** |  | **№ 10 - 11** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. | Лазанье —- влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек (2 раза).Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка —2 раза.Прыжки на Правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см) — 2—3 раза.Бросание мяча о стену. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 12****(на улице)** | Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке. | **Игры и упражнения:**«Забей шайбу»«По дорожке».Подвижная игра Мы, веселые ребята» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **Январь** |
| **Тематический период: «Рождественское чудо!»** |
| **1** |  |  |  |  |  |
| **2** |  | **№ 4 - 5** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. | Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) — 6—8 раз.2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой.3. Бросание мяча вверх. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 6****(на улице)** | Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. | **Игры и упражнения:**«Кто быстрее»«Пробеги — не задень».Игра малой подвижности «Найдем зайца». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **Тематический период: «Зима в городе, зима в лесу»** |
| **3** |  | **№ 7 - 8** | Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. | 1Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (8—10 раз).2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке (3—4 раза).3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (3—4 раза). | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 9****(на улице)** | Закреплять навык скользящего шага; продолжать обучение спуску с пологого склона и подъему лесенкой> повторять игровые упражнения с бегом ипрыжками; метание снежков на дальность. | **Игры и упражнения:**«Кто дальше бросит».Подвижная игра «Мороз-Красный нос». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **4** |  | **№ 10 - 11** | Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении. | Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз (2 раза).2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза).3. Прыжки через шнуры (6—8 шт.) на двух ногах без паузы; расстояние между ними 50 см (2—З раза).4. Ведение мяча до обозначенного места. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 12****(на улице)** | Закреплять у детей навык ходьбы на лыжах, спуска и подъема, Поворотов; повторить игровые упражнения на санках, с бегом и прыжками. | **Игры и упражнения:**«По местам». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **Февраль** |
| **Тематический период: Хочу все знать! Транспорт.** |
| **1** |  | **№ 1 - 2** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. |  Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны (2—3 раза).2. Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза).3. Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы (5—6 раз). | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 3****(на улице)** | Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке. | **Игры и упражнения:**«Точный пас»«По дорожке».Подвижная игра «Мороз-Красный нос». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **2** |  | **№ 4 - 5** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. | Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз.2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—З раза.3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 6****(на улице)** | Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками | **Игры и упражнения:**«Кто дальше».«Кто быстрее».Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».  | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **Тематический период: «Защитники Отечества»** |
| **3** |  | **№ 7 - 8** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. | Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) е расстояния 3 м (5 - 6 раз).2. Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см (2 - 3 раза).3. Перешагивание через шнур (высота 40 см) — 2—З раза.  | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 9****(на улице)** | Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель. | **Игры и упражнения:**«Точно в круг»Кто дальше»Подвижная игра «Ловишки-перебежки» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **4** |  | **№ 10 - 11** | Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. | Лазанье влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек (2 раза).Ходьба по гимнастической Скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—-З раза).Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м) — 2—З раза.Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 12****(на улице)** | Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге. | **Игры и упражнения:**«Гонки санок»«Не попадись». «По мостику»Подвижная игра «Ловишки парами» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **Март** |
| **Тематический период: «8 марта»** |
| **1** |  | **№ 1 - 2** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. | Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—3 раза).2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза.3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз). | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 3****(на улице)** | Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость. | **Игры и упражнения:**«Пас точно на клюшку».«Проведи — не задень». Подвижная игра «Горелки,  | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **2** |  | **№ 4 - 5** | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. | . Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз.2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз.3. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза). | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 6****(на улице)** | Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | **Игры и упражнения:**«Поймай мяч»«Кто быстрее».Подвижная игра «Карусель».  | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **Тематический период: «Весенняя капель»** |
| **3** |  | **№ 7 - 8** | Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. | 1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза).2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой (2—3 раза).3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого (2—З раза). | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 9****(на улице)** | Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. | **Игры и упражнения:**«Канатоходец».«Удочка»Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **4** |  | **№ 10 - 11** | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. | Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу (5—б раз).2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (б раз).3. Ходьба на носках между набивными мячами 2—З раза. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 12****(на улице)** | Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. | **Игры и упражнения:**«Прокати и сбей»«Пробеги - не задень»Подвижная игра Удочка | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **Апрель** |
| **Тематический период: «Космическое путешествие»** |
| **1** |  | **№ 1 - 2** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. | Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360˚ на середине (2—3 раза).2. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза).3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз). | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 3****(на улице)** | Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. | **Игры и упражнения:**«Стой».«Передача мяча в колонне».  | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **2** |  | **№ 4 - 5** |  Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. | Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза).2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4—5 раз).3. Пролезание в обруч (4—5 раз). | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 6****(на улице)** | Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | **Игры и упражнения:**«Пройди — не задень>Догони обруч»«Перебрось и поймай»Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **Тематический период: «Наша планета – Земля!»** |
| **3** |  | **№ 7 - 8** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. | Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния З м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—б раз).Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза).Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза). | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 9****(на улице)** | Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом. | **Игры и упражнения:**«Кто быстрее»«Мяч в кругу»Подвижная игра «Горелки  | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **4** |  | **№ 10 - 11** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. |  Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза).Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—--10 м) — 3—4 раза.Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе —2-3 раза. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 12****(на улице)** | Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. | **Игры и упражнения:**«Сбей кеглю»«Пробеги — не задень»Подвижная игра «С кочки на кочку. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **Май** |
| **Тематический период:«День Победы»** |
| **1** |  | **№ 1 - 2** | Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. |  Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза).2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—З раза).3. Бросание мяча (диаметр 8-—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз). | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 3****(на улице)** | Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. | **Игры и упражнения:**«Проведи мяч».«Пас друг другу»«Отбей волан»Подвижная игра «Гуси-лебеди». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **2** |  | **№ 4 - 5** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. | Прыжки в длину с разбега (5—б раз).2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз).3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 6****(на улице)** | упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | **Игры и упражнения:**«Прокати — не урони» Кто быстрее»«Забрось в кольцо»Подвижная игра «Совушка» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **Тематический период: «Весна шагает навстречу лету»** |
| **3** |  | **№ 7 - 8** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. | Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8---10 раз).2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—б раз).3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 9****(на улице)** | Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | **Игры и упражнения:**Подвижная игра «Мышеловка». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **4** |  | **№ 10 - 11** | Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза.2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—З раза).3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—З раза). | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
|  |  | **№ 12****(на улице)** |  Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом. | **Игры и упражнения:**«Мяч водящему»«Кто быстрее»Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |

**2.2.2. Особенности организации образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» во 2 период (01.06.2021г. – 31.08.2021 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 образежизни;
* 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.

**Вторая группа раннего возраста**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Программное содержание** | **Работа по основным видам движений** | **Методическая литература** |
| **Июнь** |
| **Тематический период: «Моя Родина»** |
| **1** | Совершенствовать умение сохранять устойчивое положение тела. Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей. | Ходьба.Бег за воспитателем.Подвижные игры: «Зайка серенький сидит», «Катание шаров», «Курочка – хохлатка»,  | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ  |
| **2** | Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве.  | Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег.Прыжки.Подвижные игры: «Прокати в воротца», «Попади в кольцо», «Доползи до погремушки» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ  |
| **Тематический период: «Человек и природа»** |
| **3** | Развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. |   Прыжки на двух ногах.Подпрыгивание до двух игрушек.Подвижные игры: «Обезьянки», «Досань кольцо», «Догони мяч» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ  |
| **4** | Закреплять умения в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках) | Подвижные игры: «Кот и мыши», «По мостику через ручеек», «Принеси флажок». | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ |
| **Июль** |
| **Тематический период: «Моя семья»** |
| **1** | Воспитывать умение самостоятельно действовать.Обеспечивать закаливание организма. | Подвижные игры: «Догони мишку», «Бегите ко мне», «Медведь и пчелы» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ |
| **2** | Побуждать к двигательной активности. Учить разнообразно действовать с мячом. | Подвижные игры: «Где звенит?», «Пятнашки с ленточками», «Кто скорее добежит» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ |
| **Тематический период: «Растем здоровыми» «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»** |
| **3** | Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. | Подвижные игры: «Самолеты», «Лягушки», «Воробушки и автомобиль» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ |
| **4** | Воспитывать умение действовать самостоятельно.  | Подвижные игры: «Маленькие и большие ножки», «Заинька выходи», «Солнышко, солнышко» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ |
| **Август** |
| **Тематический период: «В мире животных и растений»** |
| **1** | Формировать основные жизненно важные движения. |  Подвижные игры: «Кто быстрее добежит», «Серый волк», «Солнечные зайчики» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ |
| **2** | Воспитывать умение самостоятельно действовать.Обеспечивать закаливание организма. | Подвижные игры: «Автомобили», «Солнышко и дождик», «По ровненькой дорожке» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ |
| **Тематический период: «Православные традиции»** |
| **3** | Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве. | Подвижные игры: «Поезд», «Самолеты», «Лягушки» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ |
| **Тематический период: «До свидания, лето!»** |
| **4** | Воспитывать умение самостоятельно действовать.Обеспечивать закаливание организма. | Подвижные игры: «Медведь и пчелы», «Пузырь», «Кто скорее добежит» | Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Э.Я. Степаненкова. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ |

**Младшая группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Программное содержание** | **Работа по основным видам движений** | **Методическая литература** |
| **Июнь** |
| **Тематический период: «Моя Родина»** |
| **1** | Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры. | РавновесиеПрыжки «Кузнечики»Подвижная игра «Найди свой цвет». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **2** | Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом. | Прыжки «Кто прыгнет дальше». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками «Подбрось – поймай».Подвижная игра «По ровненькой дорожке».Игра малой подвижности «Угадай кто кричит?». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **Тематический период: «Человек и природа»** |
| **3** | Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни. |   «Прокати – поймай».Ползание «Медвежата».Подвижная игра «Лягушки». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **4** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Лазание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.Подвижная игра «Лягушки-попрыгушки».Ходьба в колонне по одному. | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **Июль** |
| **Тематический период: «Моя семья»** |
| **1** | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках. | Равновесие «По мостику».Прыжки. Подвижная игра «Кошка и мышки».Игра «Найдем мышонка». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **2** | Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность. | Прыжки.Бросание мячей «Кто дальше!».Подвижная игра «Кролики и сторож». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **Тематический период: «Растем здоровыми» «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»** |
| **3** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами. | «Точно в цель» – бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукойПолзание «Проползи – не задень». Подвижная игра «Найди свой цвет». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **4** | Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Лазание «Не задень». Равновесие «Лошадки».Подвижная игра «Поймай комара». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **Август** |
| **Тематический период: «В мире животных и растений»** |
| **1** | Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках. |  Равновесие.Прыжки «С кочки на кочку». Подвижная игра «Наседка и цыплята».Игра «Найдем цыпленка». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **2** | Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча. | Прыжки «Через канавку»Бросание мяча «Веселый мяч»Подвижная игра «Птички в гнездышках». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **Тематический период: «Православные традиции»** |
| **3** | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой. | «Прокати между предметами».Ползание в прямом направлении «Веселые жучки».Подвижная игра «Лягушки». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |
| **Тематический период: «До свидания, лето!»** |
| **4** | Игровые упражнения на пройденный и освоенный материал. | «Жуки». «Прокати – поймай».Подвижная игра «Найди свой цвет». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 80с. |

**Старшая группа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Программное содержание** | **Работа по основным видам движений** | **Методическая литература** |
| **Июнь** |
| **Тематический период: «Моя Родина»** |
| **1** | Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени; упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие; в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель. | Ходьба по бревну, руки свободно балансируют (2—3 раза).2. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 8—10 м(2—З раза).3. Метание мешочков в корзину (обруч) с расстояния 3 м (5—б раз).Подвижная игра «Пятнашки»Игра малой подвижности «Затейники». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,  |
| **2** | Упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на скорость шеренгами; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом; упражнять в перебрасывании мяча и равновесии. | 1. Ходьба по бревну, руки на поясе (2—З раза).2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (расстояние 5 м) — 2—3 раза.3. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении (3—4 раза).Подвижная игра «Пятнашки»Игра малой подвижности «Затейники». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,  |
| **Тематический период: «Человек и природа»** |
| **3** | Упражнять в беге между предметами; .разучить игру «Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом. |   «Гонка мячей в шеренге».Подвижная игра «Бездомный заяц». Игра малой подвижности «Летает, не летает». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,  |
| **4** | Упражнять в беге между предметами; .разучить игру «Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом. | «Гонка мячей в шеренге».Подвижная игра «Бездомный заяц». Игра малой подвижности «Летает, не летает». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **Июль** |
| **Тематический период: «Моя семья»** |
| **1** | Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании вод шнур. | 1. Прыжок в высоту с разбега, способом согнув ноги (5—б раз).2. Метание мячей (мешочков) на дальность (5—б раз).3. Подлезание под шнур в группировке.Подвижная игра Мы, веселые ребята | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **2** | Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании вод шнур. | 1. Прыжок в высоту с разбега способом согнув ноги (5—б раз).2. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении (до предмета), развивая ловкость и силовые качества (3—4 раза).3. Подлезание под 3—4 дуги (2—З раза).Подвижная игра Мы, веселые ребята | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **Тематический период: «Растем здоровыми» «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья»** |
| **3** | Повторить игру «По местам», развивая ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу воспитателя; упражнять в ходьбе по бревну; повторить игровые упражнения с мячом. | «Быстро передай».«Отбей волан».«Пас ногой».Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **4** | Повторить игру «По местам», развивая ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу воспитателя; упражнять в ходьбе по бревну; повторить игровые упражнения с мячом. | «Быстро передай».«Отбей волан».«Пас ногой».Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **Август** |
| **Тематический период: «В мире животных и растений»** |
| **1** | Упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на скорость шеренгами; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом; упражнять в перебрасывании мяча и равновесии. |  Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля их двумя руками (8—10 раз).Ходьба на носках между шнурами (ширина 15 см), руки за головой (2—3 раза).Лазанье по гимнастической стенке изученными способами (каждый ребенок выбирает удобный для себя способ лазанья) — 2—3 раза.«Мяч о стенку», «Подбрось и поймай». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **2** | Упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на скорость шеренгами; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом; упражнять в перебрасывании мяча и равновесии. | Прокатывание набивных мячей друг другу двумя руками снизу (рис. 25) сильным отталкиванием вперед в руки партнеру (расстояние между детьми 4 м) — 5—6 раз.Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе (2—3 раза).Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по четвертой рейке и спуск вниз (2—3 раза).Подвижная игра «Удочка» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **Тематический период: «Православные традиции»** |
| **3** | Упражнять детей в медленном непрерывном беге; повторить игровые упражнения с прыжками, мячом. | «Прокати между предметами».Ползание в прямом направлении «Веселые жучки».Подвижная игра «Лягушки». | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |
| **Тематический период: «До свидания, лето!»** |
| **4** | Упражнять детей в медленном непрерывном беге; повторить игровые упражнения с прыжками, мячом. | Пролезание в обручХодьба по наклонной доскеПрыжки в длину с разбегаП/и «Охотники и зайцы» | Пензулаева Л.И.Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, |

**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 результативностиобразовательного процесса, лежащего в основе планирования педагогического проектирования.

Такая оценка проводится педагогическим работником в рамках педагогическойдиагностики. ***Результаты*** оценки индивидуального развития(педагогическойдиагностики) 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)осуществляетсячерез 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 длиной15 - 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**

Основная цель взаимодействия детского сада с семьями воспитанников — сохранение и укрепление здоровья детей, обеспечение их эмоционального благополучия, комплексное всестороннее развитие и создание оптимальных условий для развития личности каждого ребенка, путем обеспечения единства подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи и повышения компетентности родителей в области воспитания.

«Союз педагогов и родителей — залог счастливого детства» — так определен Программой основной принцип взаимоотношения семьи и детского сада.

Воспитателям и родителям необходимо отказаться от взаимной критики и предъявления претензий. Педагоги должны целенаправленно и планомерно выстраивать доверительные, партнерские отношения с родителями.

Успешное взаимодействие возможно лишь в том случае, если детский сад знаком с воспитательными возможностями семьи ребенка, а семья имеет представление о дошкольном учреждении, которому доверяет воспитание ребенка. Это позволяет оказывать друг другу необходимую поддержку в развитии ребенка, привлекать имеющиеся педагогические ресурсы для решения общих задач воспитания. Вот краткий перечень того, что можно и нужно сделать, чтобы обеспечить эффективное взаимодействие с семьями воспитанников: 

* взаимное информирование о ребенке и разумное использование полученной информации педагогами и родителями в интересах детей. Общение с родителями по поводу детей — важнейшая обязанность педагогического коллектива; 
* обеспечение открытости дошкольного образования: открытость и  доступность информации, регулярность информирования, свободный доступ родителей в пространство детского сада; 
* обеспечение максимального участия родителей в образовательном процессе (участие родителей в мероприятиях, образовательном процессе, в решении организационных вопросов и пр.); 
* обеспечение педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей; 
* обеспечение единства подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

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

*Открытые физкультурные занятия для родителей* –дают возможностьнаглядно 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.

*Физкультурные праздники* –способствуют приобщению детей и родителей кфизической 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.

*День открытых дверей в музыкально-спортивном зале* —помогают детямсовместно 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.

*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.

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

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

*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 *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.

**План проведения консультаций для родителей (законных представителей) обучающих**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **Первая младшая группа** | **Вторая младшая группа** | **Старшая группа**  |
| **Сентябрь**  | Консультация «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе». Цель: рассмотреть связь сложности упражнений и видов одежды с температурой окружающей среды | Консультация. Подвижные игры и игровые упражнения -увлекательнаяформа проведения домашнего досуга. | Консультация для родителей: «Отправляемся в поход» |
| **Октябрь**  |  | Занятие – практикум для родителей «Как правильно организовать физические упражнения дома» | Проведение утренней гимнастики вместе с родителями (привитие ЗОЖ) |
| **Ноябрь** | «Как приучить ребенка к зарядке» с использованием информационно-коммуникационных технологий и интерактивного оборудования |
| *Рекомендации*«Профилактика ОРЗ и гриппа». Цель: изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды. |
| **Декабрь**  | «Зимние игры  детей с участием родителей» |  |
| **Январь**  | Участие родителей в изготовлении:нетрадиционного оборудования для развития мелкой моторики |
| **Февраль**  | Выступление на родительском собрании на тему: «Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста в рамках ДОУ». |
| *Праздник физкультурно-музыкальный* «День Защитника Отечества». Цель: доставить радость общения детям с родителями; побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях. |
| **Март**  | *Беседа*«Роль подвижных игр в оздоровлении детей». Цель: познакомить родителей с подвижными играми и их значением на сохранение здоровья детей |
| **Апрель** | Неделя открытых  занятий  для родителей по физической культуре «Вот как мы подросли» |
| *Фотоконкурс*«Мы - спортивная семья». Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности. |
| **Май**  | Участие в родительских собраниях |
| *Консультация* «Босиком за здоровьем». Цель: познакомить родителей с особенностью воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей. |
| **Июнь**  | *Беседа* «Осторожно – Лето». Цель: пропаганда здорового образа жизни, познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период. |
| **Июль**  | Лето! |
| **Август** | Совместный спорт родителей и детей. |
| Участие в родительских собраниях по вопросу информирования родителей о физическом развитии и физической подготовленности детей. В теч.года |
| Групповое и индивидуальное  консультирование  по запросу  родителей. В течении года |

1. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Организация двигательного режима пребывания детей в образовательном учреждении.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Формы работы*** | ***Виды занятий*** | ***Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей*** |  |
| 2 – 3 года | 3 – 4 года | 4 – 5 лет | 5 – 6 лет | 6 – 7 лет |
| Физкультурные занятия | - в помещении | 2 раза в неделю 10 - 15 | 2 раза в неделю15 -20 минут  | 2 раза в неделю20 - 25 минут  | 2 раза в неделю25 - 30 минут  | 2 раза в неделю30 - 35 минут  |
| - на улице | 1 раз в неделю10 – 15 минут | 1 раз в неделю15 -20 минут | 1 раз в неделю20 - 25 минут | 1 раз в неделю25 - 30 минут | 1 раз в неделю30 - 35 минут |
| Физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня | -утренняя гимнастика | Ежедневно (по желанию детей)5 минут | Ежедневно (по желанию детей)5 – 10 минут | Ежедневно (по желанию детей)5 – 10 минут | Ежедневно (по желанию детей)5 – 10 минут | Ежедневно (по желанию детей)5 – 10 минут |
| -подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно на каждой прогулке10 - 15 минут | Ежедневно на каждой прогулке15 – 20 минут | Ежедневно на каждой прогулке20 - 25 минут | Ежедневно на каждой прогулке25 - 30 минут | Ежедневно на каждой прогулке30 - 40 минут |
| Закаливающие процедуры и гимнастика после сна | Ежедневно 10 – 15 минут | Ежедневно 15 – 20 минут | Ежедневно 15 – 20 минут | Ежедневно 15 – 20 минут | Ежедневно 15 – 20 минут |
| - физкультминутки (в середине статического занятия) | - | Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия3 – 5 минут | Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия3 – 5 минут | Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия3 – 5 минут | Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия3 – 5 минут |
| Активный отдых | физкультурный досуг | 1 раз в месяц 15 минут | 1 раз в месяц20 минут | 1 раз в месяц20 минут | 1 раз в месяц30 - 45 минут | 1 раз в месяц40 минут |
| физкультурный праздник | - | - | 2 раза в год до 45 минут | 2 раза в год до 60 минут | 2 раза в год до 60 минут |
| день здоровья | - | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | самостоятельное использование физкультурного и спортивно- игрового оборудования |  | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| Самостоятельная двигательная активность в помещении |  | Ежедневно  | Ежедневно  | Ежедневно  | Ежедневно  |
| самостоятельные и подвижные спортивные игры |  | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

***3.9. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий.***

***Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий***

***1 период: 01.09.2020г. – 31.05.2021г.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание деятельности** | **Сроки** |
| **1** | Развлечение «День знаний!»Тематический период «Здравствуй, детский сад!» | 01.09.2020г.- 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 очарованье». | 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 мамою 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 – эстафетыПроведение 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» | 1неделя 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 незабыто!- Смотр юнармейских отрядов- Акция «Бессмертный полк!» | 1-2 неделя мая |
| **23.** | Здравствуй, лето | 4 неделя мая |

***Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий***

***2 период: 01.06.2021г. – 31.08.2021г.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Содержание деятельности*** | ***Сроки*** |
| ***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**

***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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основные направления****развития** | **Наличие специальных****помещений** | **Основные пособия и специальное оборудование** |
| Физическое развитие | Музыкально – физкультурный зал | Спортивное оборудование для проведения физкультуных занятий, мероприятий, маты, корригирующие дорожки |
| Групповые помещения | Уголки двигательной активности, дорожки здоровья, оборудование для закаливания, картотека для 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, пейнтбол. Спортивное оборудование  |

**3.5. Описание материально-технического и методического обеспечения программы.**