

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №100 Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада №100  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол №1 от 29.08.2025 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующим ГБДОУ  
детского сада №100  
\_\_\_\_\_/Л.И.Кузнецова  
Приказ №132-ОД от 29.08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по реализации образовательной области  
“Физическое развитие”  
образовательной программы дошкольного образования  
с детьми в возрасте от 1,6 до 7(8) лет  
на 2024 -2025 учебный год

Разработчик: инструктор  
по физической культуре  
Алейникова Е.А.

Санкт-Петербург  
2025

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1 Цели и задачи реализации рабочей программы	3
1.2 Содержание психолого-педагогической работы	6
1.3 Формы, способы, методы и средства реализации программы	6
1.4 Способы работы в области «Физическое развитие» направление «Физическая культура»	7
1.5 Планируемые результаты освоения Программы	8
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1 Учебный план программы	19
2.1.2 Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей	23
2.2 Планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей от 1 – 7 (8) лет.	26
2.2.1 Планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей. ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА 1-2 ГОДА	27
2.2.2 Планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей. ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА 2-3 ГОДА	37
2.2.3 Планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей. ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА 3-4 ГОДА	57
2.2.4 Планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей. СРЕДНЯЯ ГРУППА 4-5 ЛЕТ	78
2.2.5 Планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей. СТАРШАЯ ГРУППА 5-6 ЛЕТ	110
2.2.6 Планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА 6-7(8) ЛЕТ	145
2.3 Реализация регионального компонента	173
2.4 Рабочая программа воспитания	174
2.4.1 Целевой раздел	174
2.4.1.1 Цели и задачи Программы воспитания	174
2.4.1.2 Направления воспитания	175
2.4.1.3 Целевые ориентиры воспитания	180
2.4.2 Содержательный раздел Программы воспитания.	182
2.4.2.1 Воспитывающая среда	188
2.4.2.2 Формы совместной деятельности в группе	189
2.4.2.3 Организация предметно-пространственной среды	190
2.4.2.4 Календарный план воспитательной работы	191
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1 Режим дня	195
3.2. Расписание занятий	195
3.3 Методическая работа по взаимодействию с педагогическим коллективом и особенности взаимодействия с семьями воспитанников	195
3.4 Система закаляющих мероприятий в ДОУ	203
3.5 План летней оздоровительной работы	203
3.6 Методические материалы	209
3.7 Материально-техническое обеспечение	210

## **1. Целевой раздел**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада №100 Невского района Санкт-Петербурга образовательная область «Физическое развитие» направление «Физическая культура».

### **1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы**

#### **Цели реализации Программы**

##### **Обязательная часть**

Целью реализации Программы, которая определена пунктом 14.1. раздела II. Целевой раздел Федеральной программы, является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

#### **Задачи реализации Программы**

##### **Обязательная часть**

Цель Программы достигается через решение задач, определенных пунктом 14.2. раздела II. Целевой раздел Федеральной программы:

- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

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

- обеспечение развития физических (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации), личностных, нравственных качеств и основ патриотизма.

- накопление и обогащение двигательного опыта у детей и потребности в двигательной активности;

- обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

- развитие интереса к участию в подвижных, спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

## ***Задачи реализации Программы в области физического развитие с учетом возраста воспитанников:***

### **От 1,6 года до 2 лет.**

*Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:*

- создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребенком;
- создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве;
- поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом;
- привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;
- укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

### **От 2 лет до 3 лет.**

*Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:*

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

### **От 3 лет до 4 лет.**

*Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:*

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

### **От 4 лет до 5 лет.**

*Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:*

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

#### **От 5 лет до 6 лет.**

*Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:*

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

#### **От 6 лет до 7 (8) лет.**

*Основные задачи образовательной деятельности в области физическое развитие:*

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;
- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

## 1.2 Содержание психолого-педагогической работы.

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению развития и образования детей, представленным в области «Физическая культура» и включает:

1. Образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной.

2. Образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

3. Самостоятельную деятельность детей.

4. Взаимодействие с семьями детей по реализации основной образовательной программы дошкольного образования.

Образовательная деятельность осуществляется по области:

- физическое развитие (направления: физическая культура (основная гимнастика, подвижные игры, спортивные игры, спортивные упражнения), формирование основ здорового образа жизни; активный отдых).

## 1.3 Формы, способы, методы и средства реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

### Формы, способы, методы и средства реализации программы

<i>Совместная образовательная деятельность педагогов и детей</i>		<i>самостоятельная деятельность детей</i>	<i>образовательная деятельность в семье</i>
<i>непосредственно образовательная деятельность</i>	<i>образовательная деятельность в режимных моментах</i>		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на улице, -походы. Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения Восстановительные приемы: стретчинговые, дыхательные, релаксационные, самомассажные, взаимомассажные и	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: -классическая, -игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, -аэробика, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения, Дни здоровья.	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения. Дидактические игры на спортивную тематику.	Беседа Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.

кинезиологические упражнения.	Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная, -коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие -классические, - коррекционные. Интегративная деятельность Контрольно- диагностическая деятельность.		
-------------------------------	---	--	--

#### 1.4 Способы работы область «Физическое развитие » направление «Физическая культура»

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

#### Методы и приемы обучения

##### Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

**Словесные:** объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы к детям и поиск ответов; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция; слушание музыкальных произведений.

**Практические:** выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; выполнение упражнений в соревновательной форме; самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

#### **Организованная образовательная деятельность по реализации образовательной области «Физическое развитие» осуществляется в следующих формах:**

- в традиционной форме (вводно-подготовительная часть, общие развивающие движения, основные виды движений, подвижные игры);
- в игровой форме (набор подвижных игр большой, средней и малой интенсивности или с элементами спортивных игр);

- по принципу круговой тренировки;
- в форме соревнования, где дети в ходе различных эстафет команды выявляют победителей;
- в форме проектной деятельности;
- в форме занятия с элементами фитнес технологий (стретчинга, упражнений с фитболом, ритмических движений под музыкальное сопровождение);
- в форме самостоятельного задания, когда ребенку предлагается вид движений, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, после чего проверяется выполнение задания.

В каждой возрастной группе один раз в месяц проводится развлечение или досуг с использованием познавательных бесед, где детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи.

### ***1.5 Планируемые результаты освоения Программы***

При успешном освоении Программы дошкольники имеют следующие достижения в образовательной области «Физическое развитие»:

#### **Планируемые результаты до 2 лет.**

##### **Основные движения:**

- ребенок умеет бросать мяч (диаметр 6 - 8 см) вниз, вдаль; катать мяч (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;

- уверенно ползает по прямой на расстояние до 2 метров; подлезает под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезает в обруч (диаметр 50 см), перелезает через бревно (диаметр 15 - 20 см);

- ходит за педагогом стайкой в прямом направлении;

- соблюдая равновесие, ходит по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой; умеет подниматься и спускаться по ступеньке, держась за опору; перешагивает через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой.

##### **Общеразвивающие упражнения:**

Ребенок выполняет несложные упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;

Малыш старается активно участвовать в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх.

#### **Планируемые результаты от 2 лет до 3 лет.**

##### **Основные движения:**

Ребенок умеет скатывать мяч по наклонной доске; прокатывать мяч педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см), под дугу, в воротца; умеет остановить катящийся мяч; уверенно передаёт мяч друг другу стоя; выполняет бросок мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросает предмет в горизонтальную цель и вдаль с

расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; перебрасывает мяч через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м; может поймать мяч, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

уверенно ползает на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; по гимнастической скамейке; подлезает под дугу (30 - 40 см);

выполняет ходьбу стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

умеет бегать стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20 - 30 - 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м;

малыш выполняет прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз); с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см;

соблюдая равновесие, ходит по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; умеет перешагивать через линии и предметы (высотой 10 - 15 см); уверенно ходит по извилистой дорожке (2 - 3 м), между линиями; поднимается без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; выполняет кружение на месте.

Ребенок старается двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаясь определенного направления движения, выполняя разнообразные упражнения предложенные педагогом.

### **Общеразвивающие упражнения:**

При выполнении упражнений для кистей рук и развития и укрепления плечевого пояса: поднимает рук вперед, вверх, разводит в стороны, отводит назад, за спину, сгибает и разгибает, выполняет хлопки руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

ребенок освоил упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: выполняет повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребенку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; умеет одновременно сгибать и разгибать ноги из исходного положения сидя и лежа, поочередно поднимает руки и ноги из исходного положения лежа на спине;

при выполнении упражнений для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: правильно сгибает и разгибает ноги, держась за опору, приседает, потягивается с подниманием на носки;

может выполнять по показу педагога музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

подражает и выполняет за педагогом вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

### **Подвижные игры:**

Малыш с удовольствием играет в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Старается выразительно выполнять движения в имитационных упражнениях и сюжетных играх, передаёт простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята).

### **Планируемые результаты от 3 лет до 4 лет.**

#### **Основные движения:**

Ребенок умеет прокатывать двумя руками мяч большого диаметра вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывает мяч по наклонной доске; уверенно прокатывает мяч товарищу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывает мяч в воротца, под дугу, стоя в парах; при ходьбе вдоль скамейки, прокатывает по ней мяч двумя и одной рукой; умеет произвольно прокатывать обруч и ловить его, имеет навык бросания мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; получается подбрасывать мяча вверх и ловля его; умеет при отбивании мяча о землю его ловить; умеет в паре бросать и ловить мяч; справляется с бросанием, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз, с расстояния 1,5 м; владеет умением метания вдаль; справляется с перебрасыванием мяча через сетку;

владеет навыком ползания на четвереньках на расстояние 4 – 5 – 6 м до кегли (взять ее, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; может проползти на четвереньках под 3 – 4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); при ползании по доске на четвереньках опирается на ладони и ступни; умеет подлезать под дугу, не касаясь руками пола;

выполняет ходьбу в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше чередования с бегом;

ребенок освоил бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, может поймать убегающего; бегают в течение 50 – 60 сек; справляется с быстрым бегом на 10 – 15 м; и медленным бегом на 120 – 150 м;

ребенок умеет прыгать на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2 – 3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25 – 30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4 – 6 параллельных линий (расстояние 15 – 20 см); спрыгивает с высоты 10 – 15 см., перепрыгивает через веревку (высота 2 – 5 см);

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

### **Общеразвивающие упражнения:**

Ребенок правильно выполняет упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимает и опускает прямые руки вперед, отводит их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывает предмет из одной руки в другую; может выполнять хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

малыш освоил потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; может сгибать и разгибать ноги из положения сидя; поднимать и опускать ноги из положения лежа; поворачивается со спины на живот и обратно;

дошкольник поднимает и опускает ноги, согнутые в коленях; приседает с предметами, поднимается на носки; выставляет ноги вперед, в сторону, назад;

с удовольствием выполняет музыкально-ритмические упражнения: ритмическую ходьбу и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; умеет поочередно выставлять ногу вперед, на пятку, притопывать, может красиво приседать "пружинкой", выполняет кружение в разные стороны; при выполнении имитационных движений старается передать настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

### **Строевые упражнения:**

Умеет строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; выполняет перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

ребенок повторяет за педагогом упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

### **Подвижные игры:**

ребенок старается действовать сообща с другими детьми, соблюдает правила, бегает, не наталкиваясь друг на друга, не толкает товарища, начинает и заканчивает действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигается определенным способом и в заданном направлении, придает своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

### **Активный отдых.**

Активно участвует в физкультурных досугах и праздниках.

## **Планируемые результаты от 4 лет до 5 лет.**

### **Основные движения:**

Ребенок умеет прокатывать мяч между линиями, шнурами, палками (длина 2 - 3 м), положенными (на расстоянии 15 - 20 см одна от другой), огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70 - 80 см; выполняет прокатывание обруча педагогу, может удерживать обруч, катящегося от педагога; прокатывает обруч друг другу в парах; выполняет упражнение подбрасывает мяч вверх и ловит его после удара об пол; перебрасывает мяч другу в кругу; выполняет бросок мяча двумя руками из-за головы стоя; умеет прокатывать мяч по наклонной доске, попадая в предмет; может отбить мяч правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; справляется с подбрасыванием и ловлей мяча не менее 3 - 4 раз подряд; умеет бросать мяч двумя руками из-за головы, сидя; уверенно бросает вдаль; попадает в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2 - 2,5 м;

умеет ползать на четвереньках "змейкой" между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; справляется с проползанием в обручи, под дуги; ползает на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезает под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

дошкольник выполняет ходьбу в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

умеет бегать в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; выполняет непрерывный бег 1 - 1,5 мин; пробегает 30 - 40 м в чередовании с ходьбой 2 - 3 раза; медленный бег 150 - 200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; бегают в рассыпную с ловлей и увертыванием;

выполняет прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивает на двух ногах с продвижением вперед на 2 - 3 м; перепрыгивает через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4 - 6 линий (расстояние между линиями 40 - 50 см); может выполнить 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; умеет прыгать в длину с места; спрыгивать со скамейки; старается справиться с прямым галопом; делает попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

сохраняет равновесие при ходьбе по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); выполняет поворот при ходьбе по доске до конца и обратно; умеет ходить по наклонной доске вверх и вниз; сохраняет равновесие при стойке на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; умеет пробегать по наклонной доске вверх и вниз; справляется с ходьбой по доске и расхождением вдвоем на ней; не теряет равновесие при кружении в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

### **Общеразвивающие упражнения:**

Уверенно выполняет упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывает предмет из одной руки в другую; сгибает и разгибает руки, выполняет махи руками; сжимает и разжимает кисти рук, вращает кистями; выполняет упражнения пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

правильно выполняет упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередно поднимает ноги из положения, лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

старательно справляется с упражнениями: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднимание на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Умеет выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них.

### **Ритмическая гимнастика:**

Может выполнить ритмическую ходьбу под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; старается правильно выполнить постановку ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное "выбрасывание" ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

### **Строевые упражнения:**

Уверенно выполняет построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; умеет размыкаться и смыкаться на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без ориентира; перестраивается из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; старается правильно выполнить повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

### **Подвижные игры:**

Старается правильно играть роль водящего, ориентируется в предлагаемом игровом пространстве, может организовать знакомые игры с небольшой группой сверстников; выполняет правила, творчески подходит к игре придумывает и комбинирует движения в игре.

**Формирование основ здорового образа жизни:** педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

## Активный отдых.

Активно участвует в подвижных играх, играх с элементами соревнования, аттракционах, знает подвижные игры народов России, старается красиво выполнять музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.

## **Планируемые результаты от 5 до 6 лет.**

### Основные движения:

Уверенно прокатывает мяч по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывает обруч, бежит за ним и ловит его; прокатывает набивной мяч; передает мяч друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывает мяч друг другу и ловит его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивает мяч об пол на месте 10 раз; может вести мяч 5 - 6 м; метает в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метает вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывает мяч из одной руки в другую; подбрасывает и ловит мяч одной рукой 4 - 5 раз подряд; перебрасывает мяч через сетку, забрасывает его в баскетбольную корзину;

ползает на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползает на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями; переползает через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползает на животе; ползает по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползает на четвереньках по скамейке назад; проползает под скамейкой; выполняет ходьбу обычным шагом, с заданиями: на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м; умеет ходить "змейкой" без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бегает в колонне по одному, "змейкой", с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бегают с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоким подниманием коленей; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; справляется с непрерывным бегом 1,5 - 2 мин; медленным бегом 250 - 300 м; быстрый бегом 10 м 2 - 3 - 4 раза; челночным бегом 2 x 10 м, 3 x 10 м; пробегает на скорость 20 м; пробегает под вращающейся скакалкой;

подпрыгивает на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивает с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивает с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивает с места предметы высотой 30 см; спрыгивает с высоты в обозначенное место; подпрыгивает на месте 30 - 40 раз подряд 2 раза; подпрыгивает на одной ноге 10 - 15 раз; прыгает на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м; на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м; перепрыгивает боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивает на возвышение 20 см двумя ногами; прыгает в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

умеет перешагивать и прыгать через неподвижную скакалку (высота 3 - 5 см); перепрыгивает через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыгает через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

умеет сохранять равновесие при ходьбе по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; выполняет стойку на гимнастической скамье на одной ноге; поднимается на носки и опускается на всю стопу, стоя на скамье; пробегает по скамье; может выполнить расхождение вдвоем на лежащей, на полу доске; ходит по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); выполняет приседание после бега на носках, руки в стороны; умеет кружиться парами, держась за руки; выполняет упражнение "ласточка".

### **Общеразвивающие упражнения:**

Правильно выполняет упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимает руки вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывает предмет из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимает руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); умеет сжимать и разжимать кисти рук;

старается правильно выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; при выполнении наклонов вперед, касается ладонями пола, умело выполняет наклоны вправо и влево; поднимает ноги, сгибает и разгибает и скрещивает их из исходного положения, лежа на спине;

умеет приседать, обхватывая колени руками; выполняет махи ногами; поочередно поднимает и опускает ноги из положения, лежа на спине, руки в упоре; захватывает предметы ступнями и пальцами ног и перекладывает их с места на место.

уверенно выполняет упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Ребенок умеет самостоятельно комбинировать и придумывать новые общеразвивающие упражнения.

### **Ритмическая гимнастика:**

Выполняет ходьбу и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, "с каблука", вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружится по одному и в парах, запоминает комбинации из двух-трех освоенных движений.

### **Строевые упражнения:**

Ребенок выполняет строевые упражнения: строится по росту, поддерживает равнение в колонне, шеренге; перестраивается в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестраивается в колонну по трое, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкается в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; выполняет повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьбу "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

### **Подвижные игры:**

Активно участвует в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и соблюдает правила, старается быстро ориентироваться в пространстве, наращивает и удерживает скорость, проявляет находчивость, целеустремленность.

Может оказать помощь товарищу, проявляет инициативу при организации игры с небольшой группой сверстников, младшими детьми; проявляет нравственно-волевые качества, самостоятельность и сплоченность, чувства ответственности за успехи команды, стремится к победе, к преодолению трудностей; придумывает новые варианты игр, может комбинировать движения.

### **Спортивные игры:**

Баскетбола: перебрасывает мяч другому ребенку от груди; ведёт мяч правой и левой рукой; забрасывает мяч в корзину двумя руками от груди; может поддержать игру по упрощенным правилам.

Элементы футбола: отбивает мяч правой и левой ногой в заданном направлении; ведёт мяч ногой между и вокруг предметов; отбивает мяч о стенку; передаёт мяч ногой друг другу (3 - 5 м); может поддержать игру по упрощенным правилам.

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

Ребенок имеет представление о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Может рассказать о видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) знает о выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем и оборудованием) и соблюдает в ходе туристских прогулок.

### **Активный отдых.**

Ребенок имеет представления о туризме как о виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; знает, что необходимо в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, наблюдает за природой, пытается с помощью взрослого ориентироваться на местности, знает об осторожности в преодолении препятствий.

## **Планируемые результаты от 6 до 7 лет.**

### **Основные движения:**

Бросает мяч вверх, о землю и ловит его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передаёт и перебрасывает мяч другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывает и перебрасывает другу набивные мячи; перебрасывает мяч другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передает мяч с отскоком от пола из одной руки в другую; метает в цель из положения стоя на коленях и сидя; метает вдаль, метает в движущуюся цель; забрасывает мяч в баскетбольную корзину; катает мяч правой и левой

ногой по прямой, в цель, между предметами, другу; ведёт мяч, продвигаясь между предметами, по кругу; ведёт мяч с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

Ползает на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; пролезает в обруч разными способами;

выполняет ходьбу гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

бегает в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленно бегают до 2 - 3 минут; быстро бегают 20 м 2 - 3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бегают наперегонки; бегают из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бегают со скакалкой, бегают по пересеченной местности;

прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

умеет прыгать с короткой скакалкой: прыгает на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыгает с ноги на ногу; бегают со скакалкой; прыгает через обруч, вращает его как скакалку; прыгает через длинную скакалку: пробегает под вращающейся скакалкой, прыгает через вращающуюся скакалку с места; вбегает под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

сохраняя равновесие подпрыгивает на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; выполняет стойку на носках; стойку на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходит по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходит по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком, на каждый шаг высоко поднимает прямую ногу и делая под ней хлопок; прыгает на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходит по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружится с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение "ласточки".

### **Общеразвивающие упражнения:**

Умеет поднимать и опускать руки (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибает и разгибает руки; сжимает пальцы в кулак и разжимает; выполняет махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

выполняет повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимает и опускает ноги лежа на спине;

умеет выполнять махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; делает выпады вперед и в сторону; приседает у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); захватывает предметы ступнями и пальцами ног, перекладывает их с места на место.

Качественно выполняет движения, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением; упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Проявляет самостоятельность и творчество придумывает новое упражнение или комбинацию из знакомых движений.

### **Ритмическая гимнастика:**

Выполняет танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, может воспроизвести комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

### **Строевые упражнения:**

Ребенок умеет быстро и самостоятельно строиться в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; держит равнение в колонне, шеренге; может перестраиваться из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3); рассчитывается на первый - второй и перестраивается из одной шеренги в две; размыкается и смыкается приставным шагом; не ошибается при выполнении поворотов направо, налево, кругом; правильно выполняет повороты во время ходьбы на углах площадки.

### **Подвижные игры:**

Ребенок может справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; проявляет смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Придумывает варианты игр, комбинирует движения, может импровизировать. Стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевает трудности.

### **Спортивные игры:**

Элементы баскетбола: передает мяч другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывает мяч другу двумя руками от груди, стоя напротив друга и в движении; ловит летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывает мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; может вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола: передает мяч товарищу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; может вести мяч "змейкой" между расставленными предметами, попадает в предметы, забивает мяч в ворота, играет по упрощенным правилам.

Элементы хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): может вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывает шайбу клюшкой товарищу, задерживает шайбу клюшкой; ведёт шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывает шайбу в ворота, держит клюшку двумя руками (справа и слева); попадает шайбой в ворота, ударяет по ней с места и после ведения.

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

Имеет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; знает название видов спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), знает о достижениях отечественных спортсменов. Поддерживает беседу о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивной инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Ребенок старается самостоятельно следить за своей осанкой, знает, как оказать элементарную первую помощь, может оценивать свое самочувствие; сопереживает другим.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1 Учебный план программы**

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки, продолжительность непрерывной организованной образовательной деятельности

определяется Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Педагогический процесс предполагает организованное обучение по физической культуре предусмотрено три физкультурных занятия:

2 в спортивном зале и 1 занятие на улице.

<i>Группа</i>	<i>Продолжительность занятия</i>	<i>Количество занятий в неделю</i>
Группа раннего возраста (1,6 до 2 лет)	10	3
Первая младшая группа (2 до 3 лет)	10	3
Вторая младшая группа (с 3 до 4 лет)	15	3
Средняя группа (с 4 до 5 лет)	20	3
Старшая группа (с 5 до 6 лет)	25	3
Подготовительная группа (с 6 до 8 лет)	30	3
Разновозрастная группа (с 4 до 7 лет)	25-30	3

Формы работы	Виды деятельности	Количество и длительность деятельности в зависимости от возраста детей					
		1,6-2 года	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурно оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин	Ежедневно 10 мин
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 10-15 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 10-15 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 15-20 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 25-30 мин	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) – 30-40 мин
	физкультминутки в середине статического занятия	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг		1 раз в месяц 15 мин	1 раз в месяц 20 мин 1 раз в месяц во второй половине дня Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.	1 раз в месяц 20-25 мин Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.	1 раз в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительность 30 - 40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.	1 раз в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительность 40 - 45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

	физкультурный праздник		-	-	педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительность не более 1 - 1,5 часов.	педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительность не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры	2 раза в год, продолжительность не более 1,5 часов. Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.
	день здоровья		1 раз в квартал	1 раз в квартал Дни здоровья: в этот день подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО	1 раз в квартал В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.	1 раз в квартал проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.  непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенным удлинением переходов - на	1 раз в квартал оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.  Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей

				(прогулка-экскурсия).		стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30 - 40 минут, общая продолжительность не более 1,5 - 2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут	дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.  Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35 - 40 минут, общая продолжительность не более 2 - 2,5 часов. Время непрерывного движения 20 - 30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристкой прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.
<i>Самостоятельная деятельность</i>	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-	-	-	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

	игрового оборудования						
	самостоятельные подвижные и спортивные игры		Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

### **2.1.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию детей**

#### **Обязательная часть**

<b><i>Содержание образовательной деятельности с детьми от 1 года до 2 лет</i></b>
<p>Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.</p> <p>В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.</p> <p>Педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.</p> <p>Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.</p>
<b><i>Содержание образовательной деятельности с детьми от 2 лет до 3 лет</i></b>

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве.

Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться, не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

#### ***Содержание образовательной деятельности с детьми от 3 лет до 4 лет***

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя, в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

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

#### ***Содержание образовательной деятельности с детьми от 4 лет до 5 лет***

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

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

#### ***Содержание образовательной деятельности с детьми от 5 лет до 6 лет***

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Педагог продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

### ***Содержание образовательной деятельности с детьми от 6 лет до 7 (8) лет***

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

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

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды,

стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовнонравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Педагог даёт доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

### ***Часть, формируемая участниками образовательных отношений***

*Задачи реализации регионального компонента:*

- формировать представления детей о культурных особенностях малой Родины;
- развивать интерес к жизни людей родного края, их жизни, быту, культуре, традициям;
- сформировать ценностные отношения к природе родного края и чувство сопричастности к ее сбережению.

## **2.2 ПЛАНИРОВАНИЕ ОРГАНИЗОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ от 1,6 – 7 (8) лет.**

**Планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей.**

### **2.2.1 ГРУППА РАННЕГО ВОЗРАСТА 1,6-2 ГОДА В СООТВЕТСТВИИ С ФОП**

**Используемая литература:**

**Подольская Е.И. «Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения» Первая младшая группа. Издательство «Учитель» 2014 г.**

**Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет» Издательство МОСКА СИТЕЗ 2015**

**Обозначения:**

<b>обучение</b>	
<b>закрепление</b>	

повторение

№ занятия месяц	ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ							Используемая литература
	СЕНТЯБРЬ							
	Задачи: обучение, закрепление, повторение: ходьба стайкой за педагогом, ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см), бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «К куклам в гости», «Где звенит?». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.							
	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки	
1-2 занятие сентябрь	Построение в рассыпную	Ходьба стайкой за педагогом (знакомство со спортивным залом)			Ползание до предмета	Бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз		Подольская Е.И. «Оздоровительная гимнастика» Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.24
3-4 занятие сентябрь	Построение в рассыпную	Ходьба стайкой за педагогом			Ползание до предмета	Бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз		(комплекс 16) Гимнастическая зарядка с погремушкой №2
5-6 занятие сентябрь	Построение в рассыпную	Ходьба стайкой за педагогом		Ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см),	Ползание до предмета	Бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз		Стр. 88 (комплекс 31) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр.

7-8 занятия сентябрь	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом		Ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см),	Ползание до предмета	Бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз	Для занятий с детьми 2-7 лет «К куклам в гости», «Где звенит?» Стр. 32
<b>ОКТАБРЬ</b>							
<p><b>Задачи: обучение, закрепление, повторение:</b> ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см), подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «По мостику через ручеек», «Доползи до погремушки». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях</p>							
9-10 занятия октябрь	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом		Ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см),	Ползание до предмета	Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя	Подольская Е.И. «Оздоровительная гимнастика» Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.32 (комплекс 24) Гимнастическая зарядка с лентами № 2 Стр. 78
11-12 занятия октябрь	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом		Ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см),	Подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см	Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя	Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет
13-14 занятия октябрь	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом		Ходьба по дорожке (шириной 25 - 20 - 15 см),	Подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см	Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя	«По мостику через ручеек», Стр.33 «Доползи до

15-16 занятие октябрь	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом			Подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см	Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя	погремушки» Стр.39 «К куклам в гости», «Где звенит?» Стр. 32
17-18 занятие октябрь, ноябрь	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом			Подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см	Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя	
<b>НОЯБРЬ</b>							
<b>Задачи: обучение, закрепление, повторение:</b> Ходьба по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой; прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Пузырь», «К мишке в гости». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях							
19-20 занятие ноябрь	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом			Подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см	Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя	Подольская Е.И. «Оздоровительн ая гимнастика» Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.36 (комплекс 27) Гимнастическая зарядка с
21-22 занятие ноябрь	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом			Ползание предмета до	Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения стоя	

23-24 занятие ноябрь	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом			Ползание предмета	до	Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения стоя		шишками № 2 Стр. 97 (комплекс 40) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «Пузырь», Стр.28 «К мишке в гости» «К куклам в гости», «Где звонит?» Стр. 32
25-26 занятие ноябрь	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом		Ходьба по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой			Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения стоя		
<b>ДЕКАБРЬ</b>									
<b>Задачи: обучение, закрепление, повторение:</b> ходьба по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой; бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вдаль. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «По ровненькой дорожке», «Паровозик». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.									
27-28 занятие декабрь	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом		Ходьба по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой			Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения стоя		Подольская Е.И. «Оздоровительн ая гимнастика» Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.32

29-30 занятие декабрь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом		Ходьба по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой		Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения стоя		(комплекс 24) Гимнастическая зарядка с лентами № 2 Стр. 78 (комплекс 23) Степаненко Э.Я.
31-32 занятие декабрь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом		Ходьба по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой		Бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вдаль		«Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «По ровненькой дорожке», Стр. 19 «Паровозик» Стр.17
33-34 занятие декабрь	Построение враспынную	Ходьба стайкой за педагогом		Ходьба по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10 - 15 - 20 см (ширина доски 25 - 30 см, длина 1,5 - 2 м) с поддержкой		Бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вдаль		«По мостику через ручеек», Стр.33 «Доползи до погремушки» Стр.39 «К куклам в гости», «Где звонит?» Стр. 32

## ЯНВАРЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** Подъём и спуск по ступеньке, держась за опору; пролезание в обруч (диаметр 50 см), бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вдаль. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Маленькие и большие ножки», «Зайка, выходи». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

35-36 занятие январь	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом			Пролезание в обруч (диаметр 50 см),	Бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вдаль	Подольская Е.И. «Оздоровительная гимнастика» Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.44 (комплекс 34) Гимнастическая зарядка с платочками № 2 Стр. 120 (комплекс 60) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «По ровненькой дорожке», Стр. 19 «Паровозик» Стр.17 «Маленькие и большие ножки», «Заинька, выходи» Стр. 40
37-38 занятие январь	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом			Пролезание в обруч (диаметр 50 см),	Бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вдаль	
39-40 занятие январь	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом		Подъём и спуск по ступеньке, держась за опору	Пролезание в обруч (диаметр 50 см),	Бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вдаль	
41-42 занятие январь, февраль	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом		Подъём и спуск по ступеньке, держась за опору	Пролезание в обруч (диаметр 50 см),		

ФЕВРАЛЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение** Подъём и спуск по ступеньке, держась за опору; перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см)  
 Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Прокати в воротца», «Зайка серый умывается». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

43-44 занятие февраль	Построение в рассыпную	Ходьба стайкой за педагогом		Подъём и спуск по ступеньке, держась за опору	Пролезание в обруч (диаметр 50 см),			Подольская Е.И. «Оздоровительная гимнастика» Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.32 (комплекс 24) Гимнастическая зарядка с малым мячом № 2 Стр. 79 (комплекс 24) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр.
45-46 занятие февраль	Построение в рассыпную	Ходьба стайкой за педагогом		Подъём и спуск по ступеньке, держась за опору		Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя		
47-48 занятие февраль	Построение в рассыпную	Ходьба стайкой за педагогом		Подъём и спуск по ступеньке, держась за опору		Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя		

49-50 занятие февраль	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом			Перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см);	Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя		Для занятий с детьми 2-7 лет «Прокати в воротца», «Зайка серый умывается» Стр.37-38 «Паровозик» Стр.17 «Маленькие и большие ножки», «Заинька, выходи» Стр. 40
<b>МАРТ</b> <b>Задачи: обучение, закрепление, повторение:</b> Перешагивание через веревку, положенную на пол; перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см). Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «По дорожке», «Принеси флажок». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.								
51-52 занятие март	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом			Перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см);	Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения сидя		Подольская Е.И. «Оздоровительн ая гимнастика» Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.35 (комплекс 26) Гимнастическая зарядка с
53-54 занятие март	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом		Перешагивание через веревку, положенную на пол	Перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см);			

55-56 занятие март	Построение врасыпную	Ходьба стайкой за педагогом		Перешагивание через веревку, положенную на пол	Перелезание через бревно (диаметр 15 - 20 см);		мешочком № 2 Стр. 101 (комплекс 44) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «По дорожке», «Принеси флажок» Стр. 33 «Прокати в воротца», «Зайка серый умывается» Стр.37-38 «Маленькие и большие ножки», «Заинька, выходи» Стр. 40
57-58 занятие март	Построение врасыпную	Ходьба стайкой за педагогом		Перешагивание через веревку, положенную на пол		Бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз	

#### АПРЕЛЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** Перешагивание через палку, положенную на пол; перелезание через гимнастическую скамейку. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Солнышко и дождик», «Переезд на дачу» Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

59-60 занятие апрель	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом		Перешагивание через палку, положенную на пол		Бросание мяча (диаметр 6 - 8 см) вниз		Подольская Е.И. «Оздоровительная гимнастика» Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.24 (комплекс 16) Гимнастическая зарядка с флажками № 2 Стр. 115 (комплекс 56) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «По дорожке», «Солнышко и дождик», «Переезд на дачу» стр.19 «Принеси флажок» Стр. 33
61-62 занятие апрель	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом		Перешагивание через палку, положенную на пол	Перелезание через гимнастическую скамейку			
63-64 занятие апрель	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом		Перешагивание через палку, положенную на пол	Перелезание через гимнастическую скамейку			
65-66 занятие апрель	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом		Перешагивание через палку, положенную на пол	Перелезание через гимнастическую скамейку			

## МАЙ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** перешагивание через кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Наседка и цыплята», «Игра с мячом» Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

67-68 занятие май	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом	Перешагивание через кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой.	Перелезание через гимнастическую скамейку			Подольская Е.И. «Оздоровительн ая гимнастика» Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.46 (комплекс 36) Гимнастическая зарядка с погремушкой № 2 Стр. 103 (комплекс 45) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «Наседка и цыплята», «Игра с мячом» стр.32 «Солнышко и дождик», «Переезд на дачу» стр.19
69-70 занятие май	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом	Перешагивание через кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой.	Перелезание через гимнастическую скамейку			
71-72 занятие май	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом	Перешагивание через кубик высотой 5 - 15 - 18 см со страховкой.		Прокатывание мяча (диаметр 20 - 25 см) вперед из исходного положения стоя		
73-74 занятие май	Диагностика Выполнение диагностических показателей.						

Планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей.

### 2.2.2. ПЕРВАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА 2-3 ГОДА В СООТВЕТСТВИИ С ФОП

Используемая литература:

Федорова С.Ю. «Примерный план физкультурных занятий с детьми 2-3 лет» Вторая группа раннего возраста.

Издательство МОСКА СИТЕЗ 2017 г.

Подольская Е.И. «Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения» Первая младшая группа. Издательство «Учитель» 2014 г.

Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет» Издательство МОСКА СИТЕЗ 2015

Обозначения:

обучение	
закрепление	
повторение	

№ занятия месяц	<b>ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ</b>							<b>Используемая литература</b>
	<b>СЕНТЯБРЬ</b> <b>Задачи: обучение, закрепление, повторение:</b> построение врассыпную; ходьба и бег стайкой за педагогом; проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца; прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «По ровненькой дорожке», «Солнышко и дождик», «Переезд на дачу». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.							
	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки	

1 занятие сентябрь	Построение врассыпную	ходьбу стайкой за педагогом (знакомство со спортивным залом)	бег стайкой за педагогом		Ползание заданного расстояния	Скатывания мяча с горки	Прыжки на двух ногах на месте	Подольская Е.И. «Оздоровитель ная гимнастика»
2 занятие сентябрь	Построение врассыпную	ходьбу стайкой за педагогом	бегать стайкой за педагогом		Ползание заданного расстояния	Скатывания мяча с горки	Прыжки на двух ногах на месте	Гимнастическа я зарядка без предметов №1 Стр.5 (комплекс 1) Гимнастическа
3 занятие сентябрь	Построение врассыпную	ходьбу стайкой за педагогом	бегать стайкой за педагогом		Ползание заданного расстояния	Скатывания мяча с горки	Прыжки на двух ногах на месте	я зарядка с погремушкой № 2 Стр. 58 (комплекс 6) Степаненко
4 занятие сентябрь	Построение врассыпную	ходьбу стайкой за педагогом	бегать стайкой за педагогом		Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца	Прокатывание мяча двумя руками друг другу и воспитателю	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «По
5 занятие сентябрь	Построение врассыпную	ходьбу стайкой за педагогом	бегать стайкой за педагогом		Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца	Прокатывание мяча двумя руками друг другу и воспитателю	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	ровненной дорожке», «Солнышко и дождик», «Переезд на

6 занятие сентябрь	Построение врассыпную	ходьбу стайкой за педагогом	бегать стайкой за педагогом		Проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца	Прокатывание мяча двумя руками друг другу и воспитателю	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	дачу». Стр.18-19
7 занятие сентябрь	Построение врассыпную	ходьбу стайкой за педагогом	бегать стайкой за педагогом		Ползание заданного расстояния	Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу	Прыжки на двух ногах с хлопками	
8 занятие сентябрь	Построение врассыпную	ходьбу стайкой за педагогом	бегать стайкой за педагогом		Ползание заданного расстояния	Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу	Прыжки на двух ногах с хлопками	

## ОКТАБРЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** построение в колонну «паровоз» с помощью воспитателя и ориентиров; ходьба и бег в заданном направлении; ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться); прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см); прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Автомобили», «Лягушки», «Наседка и цыплята». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

9 занятие октябрь	Построение в колонну «паровоз» с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба заданном направлении	Бег в заданном направлении		Ползание заданного расстояния	Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу	Прыжки на двух ногах на месте	Гимнастическая зарядка без предметов №1
----------------------	--	--------------------------------	-------------------------------	--	-------------------------------------	---	----------------------------------	---

10 занятие октябрь	Построение колонну помощью воспитателя ориентиров.	в с и	Ходьба заданном направлении	Бег в заданном направлении		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)		Прыжки на двух ногах на месте	Стр.6 (комплекс 2) Гимнастическая зарядка с платочком № 2
11 занятие октябрь	Построение колонну помощью воспитателя ориентиров.	в с и	Ходьба заданном направлении с опорой на зрительные ориентиры	Бег в заданном направлении		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)		Прыжки на двух ногах на месте	Стр. 60 (комплекс 8) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет
12 занятие октябрь	Построение колонну помощью воспитателя ориентиров.	в с и	Ходьба заданном направлении с опорой на зрительные ориентиры	Бег в заданном направлении		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)		Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед хлопками	«Автомобили», стр.20 «Лягушки»,
13 занятие октябрь	Построение колонну помощью воспитателя ориентиров.	в с и	Ходьба заданном направлении с опорой на зрительные ориентиры	Бег в заданном направлении		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)		Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед хлопками	Стр.23 «Наседка и цыплята». Стр.24 «Поровненькой дорожке»,
14 занятие октябрь	Построение колонну помощью воспитателя ориентиров.	в с и	Ходьба заданном направлении	Бег в заданном направлении		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)	Прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см)	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед хлопками	«Солнышко и дождик», «Переезд на дачу». Стр.18-19

15 занятие октябрь	Построение колонну помощью воспитателя ориентиров.	в с и	Ходьба заданном направлении	Бег в заданном направлении		Прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см)	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками
16 занятие октябрь	Построение колонну помощью воспитателя ориентиров.	в с и	Ходьба заданном направлении	Бег в заданном направлении		Прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см)	Прыжки на двух ногах с хлопками
17 занятие октябрь	Построение колонну помощью воспитателя ориентиров.	в с и	Ходьба заданном направлении	Бег в заданном направлении	Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м);	Прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см)	Прыжки на двух ногах с хлопками

## НОЯБРЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии; ходьба на носках; бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см); ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м); ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться); прокатывание мяча под дугу; прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз). Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Самолеты», «Воробышки и автомобили», «Наседка и цыплята». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

18 занятие ноябрь	Построение в рассыпную	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии	Бег в заданном направлении	Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м);		Прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50 - 100 см)	Прыжки на двух ногах хлопками	Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.8 (комплекс 3) Гимнастическая зарядка с кубиками №2 Стр. 62 (комплекс 9)
19 занятие ноябрь	Построение в рассыпную	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);	Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м);			Прыжки на двух ногах хлопками	Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «Самолеты», Стр.22 «Воробыш
20 занятие ноябрь	Построение в рассыпную	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);	Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 - 3 м);			Прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз);	
21 занятие ноябрь	Построение в рассыпную	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)		Прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз);	

22 занятие ноябрь	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через кубы	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)		Прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз);	ки и автомобил и», Стр. 22 «Автомобил ли», стр.20 «Лягушки»
23 занятие ноябрь	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через кубы	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)		Прыжки на двух ногах на месте (10 - 15 раз);	Стр.23 «Наседка и цыплята». Стр.24 «По
24 занятие ноябрь	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через кубы	Бег в заданном направлении	Ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см	Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)			ровненной дорожке», «Солнышко и дождик», «Переезд на дачу». Стр.18-19
25 занятие ноябрь	Построение врассыпную	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через кубы	Бег в заданном направлении	Ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см		Прокатывание мяча под дугу		
26 занятие ноябрь	Построение колонну с помощью воспитателя и ориентиров.	Ходьба на носках	Бег в заданном направлении	Ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см		Прокатывание мяча под дугу		

**ДЕКАБРЬ**

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** ходьба на носках; ходьба с переходом на бег; бег за катящимся мячом; бег непрерывный в течение 20 секунд; ползание на четвереньках, по доске, лежащей на полу; ползание на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; прокатывание мяча под дугу; прыжки с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см). Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Лохматый пес», «Куры в огороде», «Пузырь». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

27 занятие декабрь	Построение колонну с помощью воспитателя ориентиров.	в	Ходьба на носках	Бег за катящимся мячом	Ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см		Прокатывание мяча под дугу		Гимнастическая зарядка без предметов №1
28 занятие декабрь	Построение колонну с помощью воспитателя ориентиров.	в	Ходьба на носках	Бег за катящимся мячом		Ползание на четвереньках, по доске, лежащей на полу	Прокатывание мяча под дугу		Стр.9 (комплекс 4) Гимнастическая зарядка с лентами №2
29 занятие декабрь	Построение колонну с помощью воспитателя ориентиров.	в	Ходьба на носках	Бег за катящимся мячом		Ползание на четвереньках, по доске, лежащей на полу		Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед хлопками	Стр. 63 (комплекс 10) Степаненко
30 занятие декабрь	Построение колонну с помощью воспитателя ориентиров.	в	Ходьба с переходом на бег	Бег в заданном направлении	Кружение на месте	Ползание на четвереньках, по доске, лежащей на полу		Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед хлопками	Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для

31 занятие декабрь	Построение колонну помощью воспитателя ориентиров.	в с и	Ходьба с переходом на бег		Кружение на месте	Ползание на четвереньках, по доске, лежащей на полу	Прокатывание мяча в воротца		занятий с детьми 2-7 лет «Лохматый пес», стр.25
32 занятие декабрь	Построение колонну помощью воспитателя ориентиров.	в с и	Ходьба с переходом на бег		Кружение на месте		Прокатывание мяча в воротца	Прыжки с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см);	«Куры в огороде», Стр.25 «Пузырь». Стр.27 «Самолеты», Стр.22
33 занятие декабрь	Построение колонну помощью воспитателя ориентиров.	в с и	Ходьба с переходом на бег	Бег непрерывный в течение 20 секунд			Прокатывание мяча в воротца	Прыжки с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см);	«Воробьишки и автомобиль», Стр. 22 «Автомобили», стр.20
34 занятие декабрь	Построение колонну помощью воспитателя ориентиров.	в с и	Ходьба с переходом на бег	Бег непрерывный в течение 20 секунд		Ползание на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см	Прокатывание мяча в воротца	Прыжки с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см);	«Лягушки», Стр.23 «Наседка и цыплята». Стр.24 «Поровенькой дорожке», «Солнышко и дождик»,

**ЯНВАРЬ**

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** ходьба на месте; ходьба приставным шагом вперед; бег непрерывный в течение 30 секунд; ходьба перешагивая через линии и предметы (высотой 10 - 15 см); ползание на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см; ползание по гимнастической скамейке; остановить катящийся мяч. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Бегите ко мне», «Догони мишку», «Мячик». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

35 занятие январь	Построение колонну с помощью воспитателя ориентиров.	в	Ходьба на месте	Бег непрерывный в течение 20 секунд	Ходьба перешагивая через линии и предметы (высотой 10 - 15 см)	Ползание на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см		Прыжки с продвижением вперед, через 1 - 2 параллельные линии (расстояние 10 - 20 см);	Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.17
36 занятие январь	Построение колонну с помощью воспитателя ориентиров.	в	Ходьба на месте Ходьба между предметами	Бег непрерывный в течение 20 секунд	Ходьба перешагивая через линии и предметы (высотой 10 - 15 см)	Ползание на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см			(комплекс 11) Гимнастическая зарядка с мячом № 2 Стр. 64 (комплекс 10) Степаненко Э.Я.
37 занятие январь	Построение колонну с помощью воспитателя ориентиров.	в	Ходьба на месте Ходьба между предметами	Бег в заданном направлении	Ходьба перешагивая через линии и предметы (высотой 10 - 15 см)	Ползание на четвереньках по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 - 30 см	Остановить катящийся мяч		
38 занятие январь	Построение колонну с помощью воспитателя ориентиров.	в	Ходьба на месте Ходьба между предметами	Бег в заданном направлении	Ходьба перешагивая через линии и предметы (высотой 10 - 15 см)		Остановить катящийся мяч		«Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7

39 занятие январь	Построение колонну помощью воспитателя ориентиров.	в с и	Ходьба на месте	Бег непрерывный в течение 30 секунд		Ползание по гимнастической скамейке	Остановить катящийся мяч	лет «Бегите ко мне», Стр.29 «Догони мишку», Стр. 28 «Мячик». Стр. 30 «Лохматый пес», стр.25 «Куры в огороде», Стр.25 «Пузырь». Стр.27 «Самолеты», Стр.22
40 занятие январь	Построение круг помощью ориентиров	в с	Ходьба приставным шагом вперед	Бег непрерывный в течение 30 секунд		Ползание по гимнастической скамейке	Передача мяча друг другу стоя	
41 занятие январь	Построение круг помощью ориентиров	в с	Ходьба приставным шагом вперед	Бег непрерывный в течение 30 секунд	Кружение на месте	Ползание по гимнастической скамейке	Передача мяча друг другу стоя	

## ФЕВРАЛЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** ходьба приставным шагом вперед; ходьба приставным шагом в сторону; бег непрерывный в течение 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м; метание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; бросок мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; прыжки в длину с места как можно дальше. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Кот и мышки», «Зайка беленький сидит», «Курочка-хохлатка». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

42 занятие февраль	Построение круг помощью ориентиров	в с	Ходьба приставным шагом вперед	Бег непрерывный в течение 30 секунд	Кружение на месте	Ползание по гимнастической скамейке		Прыжки в длину с места как можно дальше	Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.25
43 занятие февраль	Построение круг помощью ориентиров	в с	Ходьба приставным шагом вперед	Бег непрерывный в течение 40 секунд	Кружение на месте			Прыжки в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 – 30 см);	(комплекс 17) Гимнастическая зарядка с шишками № 2
44 занятие февраль	Построение круг помощью ориентиров	в с	Ходьба приставным шагом в сторону	Бег непрерывный в течение 40 секунд	Кружение на месте	Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 – 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)		Прыжки в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 – 30 см);	Стр. 67 (комплекс 14) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет и «Кот и мышки», Стр.35
45 занятие февраль	Построение круг помощью ориентиров	в с	Ходьба приставным шагом в сторону	Бег непрерывный в течение 40 секунд		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 – 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)	Бросок мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы	Прыжки в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 – 30 см);	

46 занятие февраль	Построение круг помощью ориентиров	в с	Ходьба приставным шагом в сторону	Бег непрерывный в течение 40 секунд	Кружение на месте		Бросок мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы		«Зайка беленький сидит», стр.36 «Курочка-хохлатка».
47 занятие февраль	Построение круг помощью ориентиров	в с	Ходьба приставным шагом в сторону	Медленный бег на расстояние 40 – 80 м	Ходьба по извилистой дорожке (2 – 3 м), между линиями	Подлезание под дугу (30 – 40 см);	Бросок мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы		Стр. 36 «Бегите ко мне», Стр.29 «Догони мишку»,
48 занятие февраль	Построение круг помощью ориентиров	в с	Ходьба с переходом на бег	Медленный бег на расстояние 40 – 80 м	Ходьба по извилистой дорожке (2 – 3 м), между линиями	Подлезание под дугу (30 – 40 см);	Бросок мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы		Стр. 28 «Мячик». Стр. 30 «Лохматый пес», стр.25
49 занятие февраль	Построение колонну помощью ориентиров.	в с	Ходьба с переходом на бег	Медленный бег на расстояние 40 – 80 м	Ходьба по извилистой дорожке (2 – 3 м), между линиями	Подлезание под дугу (30 – 40 см);	Метание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 – 125 см двумя и одной рукой		
50 занятие февраль	Построение колонну помощью ориентиров	в с	Ходьба с переходом на бег	Медленный бег на расстояние 40 – 80 м	Ходьба по извилистой дорожке (2 – 3 м), между линиями	Подлезание под дугу (30 – 40 см);	Метание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 – 125 см двумя и одной рукой		

МАРТ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** ходьба приставным шагом назад; метание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой; прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см; медленный бег на расстояние 40 - 80 м; ходьба по гимнастической скамейке. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Зайка серый умывается», «Зайка-выходи», «По мостику через ручеек». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

51 занятие март	Построение колонну с помощью ориентиров	в	Ходьба с переходом на бег	Бег с переходом на ходьбу и обратно;			Метание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой	Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см	Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.25
52 занятие март	Построение колонну с помощью ориентиров	в	Ходьба приставным шагом назад	Бег в заданном направлении		Подлезание под дугу (30 - 40 см);		Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см	(комплекс 17) Гимнастическая зарядка с шишками № 2 Стр. 67 (комплекс 14) Степаненко Э.Я.
53 занятие март	Построение колонну с помощью ориентиров	в	Ходьба приставным шагом назад	Бег в заданном направлении	Ходьба перешагивая через линии и предметы (высотой 10 - 15 см)			Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см	

54 занятие март	Построение колонну помощью ориентиров	в с	Ходьба приставным шагом назад	Бег в заданном направлении	Ходьба перешагивая через линии и предметы (высотой 10 - 15 см)		Метание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой	Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см	«Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «Зайка серый умывается», 37 «Зайка-выходи», 40 «По мостику через ручеек» Стр.33 «Кот и мышки», Стр.35 «Зайка беленький сидит», стр.36 «Куручка-хохлатка». Стр. 36
55 занятие март	Построение колонну помощью ориентиров	в с	Ходьба приставным шагом назад	Бег в заданном направлении	Ходьба перешагивая через линии и предметы (высотой 10 - 15 см)		Метание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой		
56 занятие март	Построение колонну помощью ориентиров	в с	Ходьба с предметами в руке	Медленный бег на расстояние 40 - 80 м			Метание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой	Прыжки в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см);	
57 занятие март	Построение колонну помощью ориентиров	в с	Ходьба с предметами в руке	Медленный бег на расстояние 40 - 80 м	Ходьба по гимнастической скамейке		Метание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100 - 125 см двумя и одной рукой	Прыжки в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см);	

58 занятие март	Построение колонну помощью ориентиров	в с	Ходьба с предметами в руке	Медленный бег на расстояние 40 - 80 м	Ходьба по гимнастической скамейке			Прыжки в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см);
--------------------	---------------------------------------	-----	----------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	--	--	---

#### АПРЕЛЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** ходьба по кругу по одному и парами; ходьба по гимнастической скамейке; поднимание без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; перебрасывание мяча через сетку натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м;

ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м. . Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Солнышко», «Обезьянки», «Солнечные зайчики». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

59 занятие апрель	Построение колонну помощью ориентиров	в с	Ходьба по кругу по одному	Медленный бег на расстояние 40 - 80 м	Ходьба по гимнастической скамейке			Прыжки в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см);	Гимнастическая зарядка без предметов №1 Стр.32
60 занятие апрель	Построение колонну помощью ориентиров	в с	Ходьба по кругу по одному	Бег переходом на ходьбу и обратно;	Ходьба по гимнастической скамейке		Перебрасывание мяча через сетку натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м	Прыжки в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20 - 30 см);	(комплекс 24) Гимнастическая зарядка с кубиками № 2

61 занятие апрель	Построение колонну помощью ориентиров	в с	Ходьба по кругу по одному	Бег переходом на ходьбу обратно;	с на и		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)	Перебрасывание мяча через сетку натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м	Стр. 77 (комплекс 22) Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет «Солнышко», Стр.41 «Обезьянки», Стр. 39 «Солнечные зайчики». Стр.34 «Зайка серый умывается», 37 «Зайка-выходи», 40
62 занятие апрель	Построение колонну помощью ориентиров	в с	Ходьба по кругу по одному	Бег переходом на ходьбу обратно;	с на и		Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)	Перебрасывание мяча через сетку натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1 - 1,5 м	
63 занятие апрель	Построение колонну помощью ориентиров	в с	Ходьба по кругу по одному и парами	Бег переходом на ходьбу обратно;	с на и	Ходьба по гимнастической скамейке	Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)		
64 занятие апрель	Построение круг помощью ориентиров	в с	Ходьба по кругу по одному и парами	Бег переходом на ходьбу обратно;	с на и	Поднимание без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны	Ползание на четвереньках до погремушки (флажка) 3 - 4 м (взяв ее, встать, выпрямиться)	Остановить катящийся мяч	

65 занятие апрель	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба по кругу по одному и парами	Бег непрерывный в течение 40 секунд	Поднимание без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны	Остановить катящийся мяч	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	«По мостику через ручеек» Стр.33 «Кот и мышки», Стр.35 «Зайка беленький сидит», стр.36 «Курочка-хохлатка». Стр. 36
66 занятие апрель	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба по кругу по одному и парами	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);	Поднимание без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны	Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками	«По мостику через ручеек» Стр.33 «Кот и мышки», Стр.35 «Зайка беленький сидит», стр.36 «Курочка-хохлатка». Стр. 36

## МАЙ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** ходьба, взявшись за руки; перелезание через гимнастическую скамейку; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м

67 занятие май	Построение в круг с помощью ориентиров	Ходьба по кругу по одному и парами	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);	Поднимание без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны	Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м		
-------------------	--	------------------------------------	--	--	--	--	--

68 занятие май	Построение в круг с помощью ориентиров	в	Ходьба между предметами	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);	Поднимание без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны		Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м		
69 занятие май	Построение в круг с помощью ориентиров	в	Ходьба между предметами	Бег между линиями (расстояние между линиями 40 - 30 см);		Перелезание через гимнастическую скамейку	Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м		
70 занятие май	Построение в круг с помощью ориентиров	в	Ходьба взявшись за руки	Бег непрерывный в течение 40 секунд		Перелезание через гимнастическую скамейку	Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м		
71 занятие май	Построение в круг с помощью ориентиров	в	Ходьба взявшись за руки	Бег непрерывный в течение 40 секунд	Ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см	Перелезание через гимнастическую скамейку		Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см	
72 занятие май	Построение в круг с помощью ориентиров	в	Ходьба взявшись за руки	Бег непрерывный в течение 40 секунд	Ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см	Перелезание через гимнастическую скамейку		Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук на 10 - 15 см	

Основное движение (бег) отрабатываются в подвижных играх	Убегание от ловящего, ловля убегающего
Музыкально- ритмические упражнения Разученные на музыкальных занятиях  Включаются в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры	По показу педагога музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание "пружинка", приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.  Имитационные движения- разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчонок и т.д)

## Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице.

Сентябрь	Бег	Бег стайкой за педагогом
Октябрь	Упражнения с мячом	«Догони мяч», «Передай мяч»
Ноябрь	Прыжки	«Выше ножки от земли», «Прыгаем и хлопаем»
Декабрь	Катание на санках	По прямой, перевозя игрушки.
Январь	Ходьба	Ходьба по снежным дорожкам
Февраль	Ходьба	Ходьба по снежным дорожкам
Март	Бег и ходьба.	Бег и ходьба: подражание, как лисичка, как заяка, как мишка, как лягушка и т.д.
Апрель	Бег. Лазанье по лесенке.	Бег непрерывный в течение 40 секунд; медленный бег на расстояние 40 - 80 м.
Май	Метание и упражнения с мячом	По прямой, по кругу, с поворотами направо, налево

Активный отдых

Физкультурный досуг 1 раз в квартал.	Октябрь	Тема «Пешая прогулка по территории детского сада»
	Декабрь	Тема «Зимние забавы»
	Март	Тема «Вместе весело играть»
	Июнь	Тема «Мой веселый звонкий мяч»

Планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей

2.2.3. ВТОРАЯ МЛАДШАЯ ГРУППА 3-4 ГОДА В СООТВЕТСТВИИ С ФОП

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Младшая группа . Издательство МОСКА СИТЕЗ 2014 г.

Федорова С.Ю.«План физкультурных занятий» младшая группа Издательство МОСКА СИТЕЗ 2020 г.

Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений Издательство МОСКА СИТЕЗ 2016 г.

Интернет ресурсы –Дошкольное воспитание.

Условные обозначения:

обучение	
повторение	
закрепление	

№ Занятия Месяц	<b>Программное содержание:</b>	<b>Используемая литература</b>
	СЕНТЯБРЬ	

	<p>Задачи: Знакомство детей и последующее закрепление знаний: с построением в рассыпную, в колону по одному, беге за направляющим, беге на носках, ходьбе с высоким подниманием колен, перешагивая через предметы, ползании на четвереньках на расстояние 4 м до кегли, прыжках на двух ногах на месте, в прокатывании двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади, ходьбе по прямой дорожке ш 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным шагом. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература), подвижных игр: «Беги ко мне», «Догони мяч», «Быстро в домик», «Кот и воробышки», «Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч»</p>	
--	---	--

	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки	Гимнастическ
1 занятие сентябрь	Построение в рассыпную	Ходьба в заданном направлении небольшими группами (знакомство со спортивным залом)						

2 занятие сентябрь	Построение враспынную	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляю щим		Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли ( взять ее стать выпрямиться поднять двумя руками над головой)			Федорова С.Ю. стр. 33. подвижные игры: Пензулаева Л.И. «Беги ко мне», «Догони мяч» стр.24-25. «Кот и
3 занятие сентябрь	Построение враспынную	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляю щим	Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы	Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли ( взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)			воробышки» стр. 26 «Быстро в домик» стр. 27.
4 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляю щим	Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы	Ползание на четвереньках на расстояние 4 м до кегли ( взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)			
5 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляю щим	Ходьба высоко поднимая колени, перешагивая предметы		Прокатыван ие двумя руками большого мяча вокруг предмета,		

						подталкивая его сверху или сзади			
6 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади			
7 занятие сентябрь	Построение колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади			
8 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом			Прыжки на двух ногах наместе		
<b>ОКТАБРЬ</b>									

<p><b>Задачи:</b> Обучить, повторить и закрепить: построение в круг, ходьба и бег на носках, ходьба и бег в рассыпную, ходьбе друг за другом по кругу, ходьбе по прямой дорожке ш 15-20 см. длина 2-2,5 м приставным шагом, ходьбе по извилистой дорожке ш 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным шагом; ползание на четвереньках на расстояние 5 м – 6 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой); скатывание мяча по наклонной доске; прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Ловкий шофер», «Зайка серый умывается», «Поймай комара»</p>								Гимнастическая зарядка с султанчиками №1 Федорова С.Ю. стр. 33. Гимнастическая зарядка без предметов Пензулаева Л.И. стр. 29. подвижные игры: Пензулаева Л.И. «Ловкий шофер», стр. 29 «Кот и воробышки» стр. 26 «Быстро в домик» стр. 27. «Зайка серый умывается». стр. 30 «Поймай комара» стр. 36 «Найди свой домик», «Догони мяч» стр. 24-25. «Кот и воробышки» стр. 26
9 занятие октябрь	Построение в колонн по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим		Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах на месте	
10 занятие октябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах на месте	
11 занятие октябрь	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на		Ползание на четвереньках на расстояние 5 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя	Скатывание мяча по наклонной доске		

			ногах		руками над головой)				
12 занятие октябрь	Построение в шеренгу Повороты направо налево переступанием	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим  Бег на носках	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом		Скатывание мяча по наклонной доске			
13 занятие октябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим  Бег на носках	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом		Скатывание мяча по наклонной доске			
14 занятие октябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим  Бег на носках	Ходьба по прямой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом			Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м		
15 занятие октябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба в заданном направлении небольшими группами Ходьба на носках	Бег группами за направляющим		Ползание на четвереньках на расстояние 6 м до кегли (взять ее встать)		Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м		

			Бег на носках		выпрямиться (поднять двумя руками над головой)				
16 занятие октябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег группами за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках на расстояние 6 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)		Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед на 2-3 м		
17 занятие октябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом	Ползание на четвереньках на расстояние 6 м до кегли (взять ее встать выпрямиться поднять двумя руками над головой)				
<p><b>НОЯБРЬ</b></p> <p><b>Задачи:</b> обучить, повторить и закрепить: построение в круг по ориентирам, ходьбу и бег друг за другом по ориентирам по кругу, ходьбу и бег в рассыпную; бег в теч. 50-60 сек; ходьбе по извилистой дорожке ш 15-20 см. длина 2-2,5 м обычным и приставным шагом; ходьбе по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках за катящимся мячом; катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь; катание мяча друг другу стоя на коленях. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Мыши в кладовой». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.</p>									

18 занятие ноябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь			
19 занятие ноябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег по кругу	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м обычным шагом		Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь		Гимнастическая зарядка без предметов №1 Федорова С.Ю. стр. 39.	
20 занятие ноябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег по кругу	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом		Катание мяча друг другу сидя парами ноги врозь		Гимнастическая зарядка с флажками Пензулаева Л.И. стр. 36. подвижные игры:	
21 занятие ноябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег по кругу	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке			Пензулаева Л.И. «Поймай комара» стр. 36 «Мыши в кладовой».	
22 занятие ноябрь	Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по извилистой дорожке ш 15-20 см. дл 2-2,5 м приставным шагом	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке			стр. 34 «По ровненькой дорожке», стр. 35. «Кот и воробышки» стр. 26	

23 занятие ноябрь	Построение рассыпную	Ходьба врассыпную Ходьба на носках	Бег по одному за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Катание мяча друг другу стоя на коленях		«Быстро в домик» стр. 27. «Зайка серый умывается».
24 занятие ноябрь	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную Ходьба на носках	Бег по одному за направляющим Бег на носках		Ползание на четвереньках за катящимся мячом	Катание мяча друг другу стоя на коленях		стр. 30
25 занятие ноябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег врассыпную		Ползание на четвереньках за катящимся мячом	Катание мяча друг другу стоя на коленях		
26 занятие ноябрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег врассыпную	Ходьба по гимнастической скамейке	Ползание на четвереньках за катящимся мячом			
<b>ДЕКАБРЬ</b> <b>Задачи:</b> обучить, повторить и закрепить: построение в колонну по два; ходьбе друг за другом обходя предметы; бег в течении 50-60 сек, бег и ходьбу в рассыпную; ходьбу по гимнастической скамейке; проползание на четвереньках под дугой(высота 50 см); Прокатывание мяча в воротца; прокатывание мяча под дугу; прыжки на одной ноге на месте и продвижением вперед на 2-3 метра. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Жоршун и птенчики», «Птица и птенчики». «Лягушки-попрыгушки». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.								

27 занятие декабрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег врассыпную	Ходьба по гимнастической скамейке		Прокатывание мяча в воротца			
28 занятие декабрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по гимнастической скамейке		Прокатывание мяча в воротца			
29 занятие декабрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек			Прокатывание мяча в воротца	Прыжки на одной ноге на месте		
30 занятие декабрь	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом по ориентирам по кругу Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек		Проползание на четвереньках под дугой(выс 50 см)		Прыжки на одной ноге на месте	Гимнастическая зарядка без предметов №1	
31 занятие декабрь	Построение в колонну по два	Ходьба врассыпную Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек		Проползание на четвереньках под дугой(выс 50 см)		Прыжки на одной ноге на месте	Федорова С.Ю. стр. 45. Гимнастическая зарядка с мячом Пензулаева	
32 занятие декабрь	Построение в колонну по два	Ходьба врассыпную Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек Бег на носках		Проползание на четвереньках под дугой(выс 50 см)	Прокатывание мяча под дугой		Л.И. стр. 39. подвижные игры: Пензулаева Л.И.	

33 занятие декабрь	Построение в колонну по два	Ходьба врассыпную Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек  Бег на носках			Прокатывание мяча под дугой	Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м	«Коршун и птенчики», стр. 38 «Мыши в кладовой».
34 занятие декабрь	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках	Бег в теч. 50-60 сек  Бег на носках			Прокатывание мяча под дугой	Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м	стр. 34 «Птица и птенчики», стр.41. «Поровенькой дорожке», стр. 35. «Лягушки-попрыгушки» стр. 38
<b>ЯНВАРЬ</b>								
<p><b>Задачи:</b> обучить, повторить и закрепить: построение в шеренгу, ходьба друг за другом обходя предметы, ходьба змейкой, бег обегая предметы; ходьба по ребристой доске; прокатывание мяча под дугой стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками; прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м; Прыжки через линию (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); прыжки через 2 линии, расстояние 25-30 см; Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: « Лохматый пес», «Найди свой цвет», «Коршун и цыплята» ». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.</p>								
занятие январь	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по ребристой доске			Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед на 2-3 м	
36 занятие январь	Построение в шеренгу Повороты направо и	Ходьба друг за другом обходя предметы Ходьба на носках	Бег одному за направляющим	Ходьба по ребристой доске			Прыжки через линию (вперед и, развернувшись,	

	налево переступанием		Бег на носках Бег в теч. 50-60 сек				в обратную сторону)	
37 занятие январь	Построение в шеренгу Повороты направо налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в теч. 0-60 сек	Ходьба по ребристой доске			Прыжки через линию (вперед и, развернувшись, в обратную сторону)	
38 занятие январь	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег на носках Бег в теч. 50-60			Прокатывание мяча под дугу стоя парами	Прыжки через линию (вперед и развернувшись, в обратную сторону)	Гимнастическая зарядка с кубиками №1 Федорова С.Ю. стр. 51. Гимнастическая зарядка №2 с обручем Пензулаева Л.И. стр. 43. подвижные игры: Пензулаева Л.И. « Лохматый пес» стр. 45; «Найди свой цвет» стр. 44
39 занятие январь	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег одному за направляющим Бег в теч. 50-60			Прокатывание мяча под дугу стоя парами	Прыжки через 2 линии, раст 25-30 см	
40 занятие январь	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег обегая предметы Бег в теч. 50-60 сек			Прокатывание мяча под дугу стоя парами	Прыжки через 2 линии, раст 25-30 см	

41 занятие январь	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег обегая предметы  Бег в теч. 50-60 сек			Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками	Прыжки через 2 линии, раст 25-30 см	«Коршун и цыплята» стр. 43 «По ровненькой дорожке», стр. 35. «Поймай комара» стр. 36
<b>ФЕВРАЛЬ</b>								
<p><b>Задачи:</b> обучить, повторить и закрепить: построение в шеренгу, повороты направо и налево переступанием; ходьба высоко поднимая колени; ходьба с остановкой по сигналу; бег, обегая предметы; бег вдоль одной линии; ходьба по наклонной доске; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками и одной рукой; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой. Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Воробышки в гнездышках», «Воробышки и кот», «Поезд» ». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.</p>								
42 занятие февраль	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба змейкой Ходьба на носках	Бег, обегая предметы		Проползание на четвереньках под 3-4 дугами(выс 50 см, раст 1 м)	Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками		
43 занятие февраль	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим Бег на носках		Проползание на четвереньках под 3-4 дугами(выс 50 см, раст 1 м)	Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя руками		

44 занятие февраль	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим Бег на носках		Проползание на четвереньках под 3-4 дугами (выс 50 см, раст 1 м)	Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой			
45 занятие февраль	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег одному за направляющим Бег на носках	Ходьба по наклонной доске		Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой			Гимнастическая зарядка с кубиками №1
46 занятие февраль	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег вдоль одной линии Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по наклонной доске		Ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч одной рукой			Федорова С.Ю. стр. 51. Гимнастическая зарядка № 2 с обручем
47 занятие февраль	Построение в круг по ориентирам	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег вдоль одной линии Бег в теч. 50-60 сек	Ходьба по наклонной доске		Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой			Пензулаева Л.И. стр. 43. подвижные игры: Пензулаева Л.И.
48 занятие февраль	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег вдоль одной линии Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске	Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками,			«Воробышки и в гнездышках». стр.49 «Поезд» музыкальная

						одной рукой		игра интернет ресурсы. Пензулаева	–
49 занятие февраль	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба с остановкой по сигналу	Бег вдоль одной линии Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске	Бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя руками, одной рукой		Л.И. «Лохматый пес» стр. 45; «Найди свой цвет» стр. 44 «Коршун и цыплята» стр. 43	
50 занятие февраль	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба с остановкой по сигналу	Бег вдоль одной линии Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске		Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой	«По ровненькой дорожке», стр. 35.	
МАРТ									
<p><b>Задачи:</b> обучить, повторить и закрепить: построение в колонну и шеренгу по одному; ходьба с остановкой по сигналу; бег между двух линий; бег со сменой направления; ходьба перешагивая гимнастические палки; ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по гимнастической скамейке</p> <p>подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; прыжки в длину с места не менее 40 см; прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Зайка серый умывается», «Автомобили», «Поезд». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.</p>									
51 занятие март	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба с	Бег вдоль одной линии Бег на			Подбрасывание мяча вверх и ловля его	Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой		

		остановкой по сигналу	носках						
52 занятие март	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег между двух линий Бег в теч. 50-60 сек			Подбрасывание мяча вверх и ловля его	Прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой		
53 занятие март	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег между двух линий Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по гимнастической скамейке	Подбрасывание мяча вверх и ловля его			
54 занятие март	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег между двух линий Бг в теч. 50-60 сек		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по гимнастической скамейке	Бросание мяча о землю и ловля его			
55 занятие март	Построение в колонну по одному	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег со сменой направления Бег на носках		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по гимнастической скамейке	Бросание мяча о землю и ловля его			Гимнастическая зарядка с кубиками №1 Федорова С.Ю. стр. 51.

56 занятие март	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег со сменой направления Бег на носках			Бросание мяча о землю и ловля его	Прыжки в длину с места не менее 40 см	Гимнастическая зарядка № 2 с обручем Пензулаева Л.И. стр. 43.
57 занятие март	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба друг за другом Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Бег со сменой направления Бег на носках	Ходьба перешагивая гимнастические палки			Прыжки в длину с места не менее 40 см	подвижные игры: Пензулаева Л.И. «Зайка серый
	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба с остановкой по сигналу	Бег по одному за направляющим Бег на носках Бег с остановками	Ходьба перешагивая гимнастические палки			Прыжки в длину с места не менее 40 см	умывается», стр. 58 «Автомобили», стр.59 «Воробышки и гнездышки».
<b>АПРЕЛЬ</b> <b>Задачи: обучить, повторить и закрепить:</b> построение в колонну по два; ходьба с остановкой по сигналу; Ходьба парами друг за другом; ходьба парами в разных направлениях; бег с остановками; медленный бег 120-150 м; ходьба по шнуру; ходьба перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; подлезание под дугу, не касаясь руками пола; бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с расстояния 1,5 м; бросание и ловля мяча в парах; Прыжки через 4-6 параллельных линий расстояние 15-20 см. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Тишина», «Мы топаем ногами», «Огуречик-огуречик». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.								стр.49 «Поезд» музыкальная игра – интернет ресурсы. Пензулаева Л.И.
59 занятие апрель	Построение в колонну по два	Ходьба с остановкой по сигналу Ходьба на носках	Бег по одному за направляющим	Ходьба перешагивая гимнастические палки		Бросание и ловля мяча в парах		« Лохматый пес» стр. 45; «Найди свой цвет» стр. 44

		Ходьба высоко поднимая колени	Бег на носках Бег с остановками					«Коршун и цыплята» стр. 43 «Порвальной дорожке», стр. 35.
60 занятие апрель	Построение в колонну по два	Ходьба с остановкой по сигналу Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени	Медленный бег 120-150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание и ловля мяча в парх		
61 занятие апрель	Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Бег с остановками Медленный бег 120-150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание и ловля мяча в парах		
62 занятие апрель	Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Медленный бег 120-150 м		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с раст. 1,5 м		
63 занятие апрель	Построение в колонну по два	Ходьба парами друг за другом	Медленный бег 120-150 м			Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с раст. 1,5 м	Прыжки через 4-6 параллельных линий раст. 15-20 см	

64 занятие апрель	Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м			Бросание одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребенка, с раст. 1,5 м	Прыжки через 4-6 параллельных линий раст. 15-20 см	
65 занятие апрель	Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру			Прыжки через 4-6 параллельных линий раст. 15-20 см	
66 занятие апрель	Построение в колонну по два	Ходьба парами в разных направлениях	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру		Метание вдаль		Гимнастическая зарядка без предметов №1
<b>МАЙ</b>								Пензулаева
<b>Задачи: обучить, повторить и закрепить:</b> построение в шеренгу; повороты направо и налево переступанием; ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); ходьба в чередовании с бегом; бег мелким шагом; ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку; спрыгивание с высоты 10-15 см; перепрыгивание через веревку высота 2-5 см. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Коршун и насадка», «Кролики», «Огуречик-огуречик». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях								Л.И. «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений стр. 23 (комплекс 31)
67 занятие май	Построение в колонну по одному	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	Медленный бег 120-150 м	Ходьба по шнуру		Метание вдаль		Гимнастическая зарядка № 2 с мячом большого диаметра

68 занятие май	Построение в колонну по одному	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	Медленный бег 120-150 м			Метание вдаль	Спрыгивание с высоты 10-15 см	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика»
69 занятие май	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше)	Медленный бег 120-150 м			Перебрасывание мяча через сетку	Спрыгивание с высот 10-15 см	комплексы упражнений стр. 23 (комплекс 32)
70 занятие май	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом		Перебрасывание мяча через сетку	Спрыгивание с высоты 10-15 см	подвижные игры: Пензулаева Л.И. «Тишина», стр. 61. «Мы топаем ногами», стр. 63
71 занятие май	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом		Перебрасывание мяча через сетку	Перепрыгивание через веревку выс 2-5 см	«Огуречик-огуречик» стр.64 « Лохматый пес» стр. 45; «Найди свой цвет» стр. 44
72 занятие май	Построение в шеренгу Повороты направо и налево переступанием	Ходьба на носках Ходьба высоко поднимая колени Ходьба в чередовании с бегом	Бег мелким шагом	Ходьба по плоскому обручу, лежащему на полу приставным шагом.			Перепрыгивание через веревку выс 2-5 см	«Коршун и цыплята» стр. 43 «По ровненькой дорожке», стр. 35.

73 и 74 занятия май	Выполнение диагностических показателей. Диагностика воспитанников.
---------------------	--

Основное движение (бег) отрабатываются в подвижных играх	Убегание от ловящего, ловля убегающего
Музыкально- ритмические упражнения Разученные на музыкальных занятиях	Ритмическая ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, танцующим шагом, вперед приставным шагом
Включаются в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры	Поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение
	Имитационные движения- разнообразные упражнения раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчонок и т.д)

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

Сентябрь	бег	Быстрый бег 10-15 м	Гимнастическая зарядка без
Октябрь	Ходьба, прыжки	Ходьба между двумя линиями, прыжки как мячики	
Ноябрь	Упражнение с обручем	Ловля обруча, катящегося от педагога и прокатывание его произвольно	
Декабрь	Упражнения в равновесии, прыжки	Хожение по снежному валу, спрыгивание, запрыгивание	
Январь	Метание снежков	Лепка снежков, бросание их вперед, вверх	
Февраль	Ползание на четвереньках	Ползание между сугробов с опорой на руки и стопы, колени.	
Март	Упражнение с обручем	Произвольное прокатывание обруча. Ловля обруча, катящегося от педагога	

		прокатывание его произвольно	предметов №1 Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений стр. 24 (комплекс 34) Гимнастическая зарядка № 2 с флажками Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений стр. 25 (комплекс 36) подвижные игры: Пензулаева Л.И. «Тишина», стр. 61.
Апрель	бег	Быстрый бег 10-15 м	
Май	Упражнения с мячом	Катание, бросание, ловля.	
<b>Активный отдых</b>			
Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20-25 мин	Сентябрь	Тема- «Теремок»	Гимнастическая зарядка № 2 с флажками Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений стр. 25 (комплекс 36) подвижные игры: Пензулаева Л.И. «Тишина», стр. 61.
	Октябрь	Тема- «Веселое путешествие»	
	Ноябрь	Тема- «Мячик круглый есть у нас»	
	Декабрь	Тема- «Загадочный лес»	
	Январь	Тема- «Медведь встречает Новый год»	
	Февраль	Тема- «Царство снежинок»	
	Март	Тема- «Игры с Петрушкой»	
	Апрель	Тема- «На птичьем дворе»	
	Май	Тема- «Веселый клоун»	
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь	Тема - «Пешая прогулка по территории детского сада»	Гимнастическая зарядка № 2 с флажками Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» комплексы упражнений стр. 25 (комплекс 36) подвижные игры: Пензулаева Л.И. «Тишина», стр. 61.
	Декабрь	Тема - «Зимние забавы»	
	Март	Тема- «Вместе весело играть»	
	Июнь	Тема- «Мой веселый звонкий мяч»	

«Мы топаем ногами»,  
стр. 63  
«Огуречик-огуречик»  
стр.64  
«Коршун и наседка»,  
стр. 68  
«Кролики»,  
интернет - ресурсы

**Планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей**

**2.2.4. СРЕДНЯЯ ГРУППА 4-5 ЛЕТ В СООТВЕТСТВИИ С ФОП**

**Используемая литература:**

**Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Средняя группа . Издательство МОСКА СИТЕЗ 2015 г.**

**Федорова С.Ю. « Примерный план физкультурных занятий с детьми 4-5 лет» Средняя группа Издательство МОСКА СИТЕЗ 2017 г.**

**Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений Издательство МОСКА СИТЕЗ 2016 г.**

**Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Издательство ТЦ Сфера 2016 г.**

**Интернет ресурсы –Дошкольное**

**Обозначения:**

обучение	
повторение	
закрепление	

№ занятия месяц	ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ							
	<b>СЕНТЯБРЬ</b> <b>Задачи: обучить, повторить, закрепить;</b> построение в колонну по одному; ходьба на пятках; ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления; ходьба по доске с перешагиванием через предметы; ходьба по доске с мешочком на голове; ходьба по доске с предметом в руках; ползание на четвереньках по наклонной доске; ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями; прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой; прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой; прыжки на двух ногах на месте. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Найди себе пару», «Автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Огуречик-огуречик». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.							
	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки	используемая литература:
1 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с перешагиванием через предметы			Прыжки на двух ногах на месте	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика»
2 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с перешагиванием через предметы	Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями			Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов

3 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках		Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями	Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой		стр.33. (комплекс 1) Гимнастическая зарядка № 2 с мячом большого диаметра
4 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с мешочком на голове	Ползание на четвереньках змейкой между расставленными кеглями	Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой		стр.35. (комплекс 4); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Средняя группа . подвижные игры: «Найди себе пару», стр. 20 «Автомобили
5 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с мешочком на голове		Прокатывание мяча между линиями, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой		», стр. 21 «Самолеты», стр.22 «К медведя во бору», стр.28 «Огуречик-
6 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках	Ходьба по доске с мешочком на голове		Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой		

7 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках		Ползание на четвереньках по наклонной доске	Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой		огуречик». стр. 25
8 занятие сентябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске с предметом в руках	Ползание на четвереньках по наклонной доске	Прокатывание мяча между шнурами, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой		

## ОКТАБРЬ

**Задачи: обучить, повторить, закрепить;** построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на внешней стороне стопы; ходьба с изменением темпа; бег, высоко поднимая колени; бег, обегая предметы; ходьба по доске с предметом в руках; ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны; ползание на четвереньках по наклонной доске; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой; прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево; прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прыжки на двух ногах вокруг себя. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр: «Кот и мыши», «Ловишки», «Самолеты», «Лошадки», «Найди себе пару». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

9 занятие октябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске с предметом в руках	Ползание на четвереньках по наклонной доске			Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений.
-------------------	--	--	--	-------------------------------------	---	--	--	--

10 занятие октябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске с предметом в руках		Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой		Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.36. (комплекс 7) Гимнастическая зарядка № 2 с обручем стр.37. (комплекс 8); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»
11 занятие октябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба с изменением темпа Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево	Средняя группа . подвижные игры: «Кот и мыши», стр.31 «Ловишки», стр. 34 «Лошадки», стр.38 «Найди себе пару», стр. 20 «Автомобили»»,
12 занятие октябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Прокатывание мяча между палками, длина 2-3 м, положенными на расстоянии 15-20 см одна от другой	Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево	
13 занятие октябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево	

14 занятие октябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжки на двух ногах вокруг себя	стр. 21 «Самолеты», стр.22 «К медведя во бору», стр.28 «Огуречик-огуречик».
15 занятие октябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		Прыжки на двух ногах вокруг себя	стр. 25
16 занятие октябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегая предметы	Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны			Прыжки на двух ногах вокруг себя	
17 занятие октябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег обегая предметы	Ходьба по доске ставя ногу с носка руки в стороны		Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см		

## НОЯБРЬ

**Задачи: обучить, повторить, закрепить:** построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба приставным шагом вперед; ходьба приставным шагом по шнуру; бег, обегая предметы; бег на месте; ходьба по скамье с перешагиванием через предметы; проползание в обруч; проползание под дуги; прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см.; прокатывание обруча педагогу; прыжки на двух ногах ноги вместе-ноги врозь; прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Салки», «Лиса и куры», «Пингвины», «Цветные автомобили», «Догони пару». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

18 занятие ноябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба на внешней стороне стопы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег, обегая предметы		Проползание в обруч	Прокатывание мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см		Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.36.
	Построение в	Ходьба обычная,	Бег в колонне по		Проползание в	Прокатывание		(комплекс 7)
19 занятие ноябрь	шеренгу, перестроение в колонну по одному	в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом вперед	одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		обруч	мяча огибая кубики (кегли), расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см		Гимнастическая зарядка № 2 с обручем стр.37. (комплекс 8); Пензулаева Л.И.

20 занятие ноябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом вперед	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание в обруч		Прыжки на двух ногах вместе-ноги врозь	«Физическая культура в детском саду» Средняя группа . подвижные игры: «Салки», стр.40
21 занятие ноябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом вперед	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы			Прыжки на двух ногах вместе-ноги врозь	«Ловишки», стр. 34 «Лиса и куры», стр.44 «Найди себе пару», стр. 20
22 занятие ноябрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом по шнуру	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы			Прыжки на двух ногах вместе-ноги врозь	«Пингвины», стр. 46 «Самолеты», стр.42 «К медведя во бору», стр.28 «Огуречик-огуречик». стр. 25

23 занятие ноябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом по шнуру	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с перешагиванием через предметы		Прокатывание обруча педагогу		«Догони пару» стр. 45
24 занятие ноябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба приставным шагом по шнуру	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание под дуги	Прокатывание обруча педагогу		
25 занятие ноябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Проползание под дуги	Прокатывание обруча педагогу		

26 занятие ноябрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Проползание под дуги		Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой	
----------------------	--------------------------------	---	--	--	----------------------	--	--	--

### ДЕКАБРЬ

**Задачи: обучить, повторить, закрепить:** построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на носках и на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной; ходьба перешагивая предметы; бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; ходьба по скамье с предметом в руках; ходьба по скамье с мешочком на голове; Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени по гимнастической скамейке; удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Зайцы и волк», «Снежная карусель», «Птички и кошка», «Найди и промолчи», «Снайперы». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях

27 занятие декабрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове			Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.42.
-----------------------	--------------------------------	---	--	---------------------------------------	--	--	--	---

28 занятие декабрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове		Удержание обруча, катящегося от педагога	Прыжки на двух ногах стараясь достать предмет, подвешенный над головой	(комплекс 15) Гимнастическая зарядка № 2 с кубиками стр.42.
29 занятие декабрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте	Ходьба по скамье с мешочком на голове		Удержание обруча, катящегося от педагога		(комплекс 16); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Средняя группа . подвижные игры: «Зайцы и волк», стр. 53. «Снежная карусель», стр. 54 «Птички и кошка», стр. 56 «Найди и промолчи», «Снайперы». стр. 56 «Кот и мыши», стр.31
30 занятие декабрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени по гимнастической скамейке	Удержание обруча, катящегося от педагога		
31 занятие декабрь	Построение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба перешагивая предметы	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег на месте		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени по гимнастической скамейке		Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м	

32 занятие декабрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени по гимнастической скамейке		Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м	«Ловишки», стр. 34 «Лошадки», стр.38 «Найди себе пару», стр. 20 «Автомобили», стр. 21 «Самолеты», стр.22
33 занятие декабрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег враспынную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне	Ходьба по скамье с предметом в руках			Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м	«К медведя во бору», стр.28 «Огуречик-огуречик». стр. 25

34 занятие декабрь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне	Ходьба по скамье с предметом в руках		Прокатывание обруча друг другу в парах		
-----------------------	--	---	--	--------------------------------------	--	--	--	--

## ЯНВАРЬ

**Задачи: обучить, повторить, закрепить:** ходьба на носках и на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), ходьба по скамье с предметом в руках за спиной; ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг; ходьба, по скамье ставя ногу с носка руки в стороны; Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по гимнастической скамейке; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; прокатывание обруча друг другу в парах; перепрыгивание через шнур; Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение подвижных игр и игровых упражнений: «У медведя во бору», «Снежная карусель», «Салки», «Найди себе пару», «Снайперы». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

35 занятие январь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье с предметом в руках		Прокатывание обруча друг другу в парах		Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическ
----------------------	--	--	--	--------------------------------------	--	--	--	---

36 занятие январь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по гимнастической скамейке	Прокатывание обруча друг другу в парах		ая зарядка № 1 без предметов стр.44. (комплекс 20) Гимнастическая зарядка № 2 с мячом
37 занятие январь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба чередуя мелкий и широкий шаг	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по гимнастической скамейке		Перепрыгивание через шнур	диаметра стр.43. (комплекс 17); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»
38 занятие январь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег в парах		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по гимнастической скамейке		Перепрыгивание через шнур	Средняя группа . подвижные игры: «Зайцы и волк», стр. 53. «Снежная карусель», стр. 54 «Снайперы». стр. 56

39 занятие январь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег в парах	Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны		Перепрыгивание через шнур	«Кот и мыши», стр.31 «Ловишки», стр. 34 «Найди себе пару», стр. 20 «К медведя во бору», стр.28 «Пингвины», стр. 46
40 занятие январь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег в парах	Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны		Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол	
41 занятие январь	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по скамье ставя ногу с носка руки в стороны		Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол	

## ФЕВРАЛЬ

**Задачи: обучить, повторить, закрепить:** построение в колонну по росту; ходьба змейкой; ходьба с остановкой по сигналу; ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перепрыгивание через плоский кубик высота 5 см; перебрасывание мяча друг другу в кругу; перепрыгивание через 4-6 линий расстояние, между ними 40-50 см.; Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «У медведя во бору», «Снежная карусель», «Кот и мыши», «Ловишки», «Зайцы и волк», «Два Мороза», «Мы веселые ребята». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях.

42 занятие февраль	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол	
43 занятие февраль	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см
44 занятие февраль	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони		Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см
45 занятие февраль	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом			Перепрыгивание через плоский кубик выс.5 см

Пензулаева Л.И.  
«Оздоровительная гимнастика»  
Комплексы упражнений.  
Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.47.  
(комплекс 23)  
Гимнастическая зарядка № 2 с гимнастической палкой стр.47.  
(комплекс 24);  
Пензулаева Л.И.  
«Физическая культура в детском саду»  
Средняя

46 занятие февраль	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом		Бросание и ловля мяча в паре		группа . подвижные игры: «Кот и мыши», стр.31 «Ловишки», стр. 34 «Зайцы и волк», стр. 53.
47 занятие февраль	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по доске до конца и обратно с поворотом	Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	Бросание и ловля мяча в паре		«Снежная карусель», стр. 54 Федорова С.Ю. « Примерный план физкультурных занятий с детьми 4-5 лет»
48 занятие февраль	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	Бросание и ловля мяча в паре		Подвижные игры: «Два Мороза», Стр.46

49 занятие февраль	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо	Перебрасывание мяча друг другу в кругу		«Мы веселые ребята» Стр. 45.
50 занятие февраль	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с остановкой по сигналу	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин			Перебрасывание мяча друг другу в кругу	Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см	

### МАРТ

**Задачи: обучить, повторить, закрепить:** ходьба в противоположную сторону; бег, меняя направление движения и темп; медленный бег 150-200 м; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Перелет птиц», «Зайка беленький», «Бездомный заяц», «Ловишки», «На одной ножке вдоль дорожки», «Два Мороза», «Мы веселые ребята». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «листочка», «кошечка», «звездочка», «домик».

51 занятие март	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп			Перебрасывание мяча друг другу в кругу	Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.49. (комплекс 28) Гимнастическая зарядка № 2 на стульях
52 занятие март	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз			Перепрыгивание через 4-6 линий раст, между ними 40-50 см	стр.46. (комплекс 22); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Средняя группа . подвижные игры:

53 занятие март	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег меняя направление движения и темп	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя		«Перелет птиц», Стр. 71. «Зайка беленький», Стр.74. «Бездомный заяц», Стр.75 «Ловишки», Стр.73
54 занятие март	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в противоположную сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя		«На одной ножке вдоль дорожки», стр.77 Подвижные игры: «Два Мороза», Стр.46
55 занятие март	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в противоположную сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1-1,5 мин	Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе		Бросание мяча двумя руками из-за головы стоя		«Мы веселые ребята» Стр. 45. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой

56 занятие март	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в противоположную сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе		Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет		стретчинг для дошкольников » стретчинговых упражнений: «лисичка», «кошечка», «звездочка», «домик».
57 занятие март	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба на пятках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в сторону или на поясе		Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет	Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами	Стр. 35-37.
58 занятие март	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках	Медленный бег 150-200 м		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет	Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами	

## АПРЕЛЬ

**Задачи: обучить, повторить, закрепить:** Перестроение в ходьбе со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; старается правильно выполнить повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении; ходьба в чередовании с бегом, прыжками; ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону; ходьба назад; медленный бег 150-200 м; бег со сменой направляющего; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны; бросание мяча двумя руками из за головы сидя; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; спрыгивание со скамейки; прыжки в длину с места. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Совушка», «Догони пару», «Бездомный заяц», «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу» Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «дуб», «ракета», «самолет», «самолет взлетает»; закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений «лисичка», «кошечка», «звездочка», «домик».

59 занятие апрель	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Медленный бег 150-200 м		Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	Выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений.
----------------------	--	---	-------------------------	--	---	---	---	--

60 занятие апрель	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках Ходьба в чередовании с бегом, прыжками	Медленный бег 150-200 м	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз	Подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола боком	Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.52. (комплекс 33) Гимнастическая зарядка № 2 с флажками стр.50. (комплекс 29); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»
61 занятие апрель	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз		Отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд	Прыжки в длину с места Средняя группа . подвижные игры: «Перелет птиц», Стр. 71. «Совушка», Стр. 83 «Догони пару», Стр.86 «Бездомный заяц»,

62 занятие апрель	Перестроение в ходьбе со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; старается правильно выполнить повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Пробегание по наклонной доске вверх и вниз		Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд	Прыжки в длину с места	Стр. 75 Федорова С.Ю. « Примерный план физкультурных занятий с детьми 4-5 лет» Подвижные игры: «Сделай фигуру», Стр. 72 «Не оставайся на полу» Стр. 76 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» стретчинговых упражнений: «лисичка», «кошечка», «звездочка», «домик». Стр. 35-37. «дуб»,

								«ракета», «самолет», «самолет взлетает»; Стр.38-39.
63 занятие апрель	Перестроение в ходьбе со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; старается правильно выполнить повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба приставным шагом вперед, приставным шагом в сторону	Медленный бег 150-200 м	Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд	Прыжки в длину с места	

64 занятие апрель	Перестроение в ходьбе со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; старается правильно выполнить повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной)	Бег в колонне по одному Бег на носках высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		Подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд	Спрыгивание со скамейки	
65 занятие апрель	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной Ходьба назад	Бег в колонне по одному Бег на носках высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней		Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Спрыгивание со скамейки	

66 занятие апрель	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному	Бег в колонне по одному	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны)	Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Спрыгивание со скамейки
		Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) Ходьба назад	Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего			

## МАЙ

**Задачи: обучить, повторить, закрепить:** перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении; ходьба в чередовании с прыжками; ходьба на месте; челночный бег 2х5 м; попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м: попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м; прямой галоп; бросание вдаль; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны); бросание мяча двумя руками из за головы сидя. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Удочка», «Успей поймать», «Совушка», «Догони пару», «Бездомный заяц», «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу» Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «волна», «лебедь», «ручей», «поза воина»; закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

67 занятие май	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной) Ходьба назад	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны)		Бросание мяча двумя руками из за головы сидя	Прямой галоп	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.55.
68 занятие май	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой направляющего	Кружение в одну, затем в другую сторону с платочками (руки на пояс, руки в стороны)		Попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м	Прямой галоп	(комплекс 37) Гимнастическая зарядка № 2 с обручем стр.57. (комплекс 56); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»
69 занятие май	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2х5 м			Попадание в вертикальную цель с расстояния 2-2,5 м	Прямой галоп	Средняя группа . подвижные игры: «Удочка» стр. 91 «Успей

70 занятие май	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба в чередовании с прыжками	Бег в колонне по одному Бег на носках высоко поднимая колени Челночный бег 2х5 м			Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м		поймать», Стр.85. «Совушка», Стр. 83 «Догони пару», Стр.86 «Бездомный заяц», Стр. 75
71 занятие май	Построение в колонну по росту	Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба на месте	Челночный бег 2х5 м			Попадание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м		Федорова С.Ю. « Примерный план физкультурных занятий с

<p>Построение в колонну по росту</p>	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному Ходьба на носках с разным положением рук Ходьба на месте</p>	<p>Медленный бег 150-200 м</p>
--------------------------------------	---	--------------------------------

<p>Бросание вдаль</p>
-----------------------

<p>детьми 4-5 лет» Подвижные игры: «Сделай фигуру», Стр. 72 «Не оставайся на полу» Стр. 76 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» стретчинговых упражнений: «волна», «лебедь», «ручей», «поза воина»; Стр.36, 42-43. «лисичка», «кошечка», «звездочка», «домик». Стр. 35-37. «дуб», «ракета», «самолет»,</p>
---

								«самолет взлетает»; Стр.38-39.
73-74 занятие май	Диагностические показатели. Диагностика воспитанников.							

Движения в подвижных играх	Бег по кругу, держась за руки
	Перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую
	Бег враспынную с ловлей и увертыванием

#### Ритмическая гимнастика

Музыкально-ритмические движения включаются в комплексы общеразвивающих упражнений, содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых.  Разучиваются на музыкальных занятиях	Ритмическая ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмические хлопки в ладоши под
---	--

	ритмическую музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками
--	--

#### Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

Сентябрь	бег	Пробегание 30-40 м. в чередовании с ходьбой 2-3 раза
		Бег на скорость 20 м
Октябрь	Прыжки, катание, бросание мяча	Прыжки на двух ногах, вокруг предметов, катание, бросание мяча.
Ноябрь	Упражнение с короткой скакалкой	Попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой
Декабрь	Метание , ползание	Лепка и метание снежков, Ползание на четвереньках между сугробами.
Январь	Равновесие, прыжки	Ходьба по снежному валу. Запрыгивание и спрыгивание со снежного вала.
Февраль	Имитация ходьбы на лыжах	Имитация ходьбы на лыжах по льду
Март	Упражнение с короткой скакалкой	Попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой
Апрель	бег	Медленный бег 150-200 м
Май	Упражнения с мячом	Бросание, ловля, отбивание мяча.

#### Активный отдых

Физкультурный праздник 2 раза в год 1-1,5 час	Участие в качестве зрителей на праздниках детей старшего дошкольного возраста
Физкультурный досуг 1 раз в месяц 20-25 мин	Сентябрь Тема- «Не зевай, урожай собирай»
	Октябрь Тема- «Азбука здоровья»

	Ноябрь Тема- «В гостях у сказки»
	Декабрь Тема- «Новогодние сюрпризы»
	Январь Тема- «Снеговик нас ждет на праздник»
	Февраль Тема- «Метелица»
	Март Тема- «Матрешки»
	Апрель Тема- «Дедушка Мазай и зайцы»
	Май Тема- «Волк и козлята»
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь Тема - «Я расту и развиваюсь- физкультурой занимаюсь»
	Декабрь Тема - «Веселые снеговики»
	Март Тема- «Урок чистоты» (экология)
	Июнь Тема- «Солнце, воздух и вода- наши верные друзья»

Строевые упражнения для вводной части и ОРУ	Построение в колонну по одному
	Построение в колонну по два
	Построение в колонну по росту
	Построение врассыпную
	Размыкание и смыкание на вытянутые руки
	Равнение по ориентирам и без них
	Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 в движении со сменой ведущего
	Из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении
	Повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении

**Планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей.**

## 2.2.5. СТАРШАЯ ГРУППА 5-6 ЛЕТ В СООТВЕТСТВИИ С ФОП

Используемая литература:

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. Издательство МОСКА СИТЕЗ 2015 г.

Федорова С.Ю. «Примерный план физкультурных занятий с детьми 5-6 лет» Старшая группа Издательство МОСКА СИТЕЗ 2017 г.

Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений Издательство МОСКА СИТЕЗ 2016

Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет» Издательство МОСКА СИТЕЗ 2015

Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Издательство ТЦ Сфера 2016 г.

Обозначения:

обучение	
закрепление	
повторение	

№ занятия месяц	ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ							Используемая литература
	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки	
СЕНТЯБРЬ	<b>Задачи: обучение, закрепление, повторение:</b> построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному; бег с перестроением на ходу в пары; ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени; ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени; прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой); прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь; прыжки на месте одна нога вперед другая назад. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Мышеловка», «У кого мяч», «Ловишки с ленточками», «Фигуры», «мы веселые ребята», «Удочка», «Гуси-лебеди», «Пятнашки» Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «домик», «деревце», «цветок», «черепашка»; закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.							

1 занятие сентябрь	Построение шеренгу, перестроение колонну	в	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по шнуру прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени	Прыжки на месте одна нога вперед другая назад	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.62. (комплекс 1)	
2 занятие сентябрь	Построение шеренгу, перестроение колонну	в	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по шнуру прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой		Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой)	Прыжки на месте одна нога вперед другая назад	Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.62. (комплекс 1)
3 занятие сентябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие шеренге, перестроение колонну по одному	по в	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег змейкой		Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони	Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой)	Прыжки на месте одна нога вперед другая назад	Гимнастическая зарядка № 2 с малым мячом стр.63. (комплекс 2);
4 занятие сентябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие шеренге, перестроение колонну по одному	по в	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары		Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони	Прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой левой)		Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа.

5 занятие сентябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой	Ползание на четвереньках с опорой на ступни и ладони			подвижные игры: «Мышеловка», Стр. 16 «У кого мяч», Стр. 17 «Ловишки с ленточками», Стр.19 «Фигуры», Стр. 20 «Мы веселые ребята», Стр.21 «Удочка», Стр.23  Степаненко Э.Я. «Сборник
6 занятие сентябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой			Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь	
7 занятие сентябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Ходьба по шнуру зигзагообразно приставляя пятку одной ноги к носку другой		Прокатывание обруча, бег за ним и ловля	Прыжки на месте ноги скрестно ноги врозь	

8 занятие сентябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары		Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени	Прокатывание обруча, бег за ним и ловля	Прыжки на месте ноги скрестно врозь	подвижных игр: «Гуси-лебеди», «Пятнашки» Стр. 71-72.  Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «домик», «деревце», «цветок», «черепашка» Стр.72-73
-----------------------	---	--	--	--	--	---	-------------------------------------	--

## ОКТАБРЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** бег с перестроением на ходу в звенья; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м; Прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя в разных построениях; прыжки на месте на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии.

Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Перелетные птицы», «Не оставайся на полу», «Не попадись», «Мяч водящему», «Затейники», «Кошка и мышка», «Карусель». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «цапля», «листочка», «окошко», «волк»; закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

9 занятие октябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Стойка на гимнастической скамье на одной ноге	Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени	Прокатывание обруча, бег за ним и ловля		Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.67. (комплекс 8) Гимнастическая зарядка № 2 с обручем стр.66. (комплекс 6);
10 занятие октябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Стойка на гимнастической скамье на одной ноге	Ползание на четвереньках с опорой на предплечья и колени		Прыжки на месте на одной ноге	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Перелетные птицы», Стр. 29
11 занятие октябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в пары	Стойка на гимнастической скамье на одной ноге		Прокатывание набивного мяча	Прыжки на месте на одной ноге	
12 занятие октябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья			Прокатывание набивного мяча	Прыжки на месте на одной ноге	

13 занятие октябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья		Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м	Прокатывание набивного мяча		«Не оставайся на полу», Стр.31 «Не попадись», Стр. 390 «Мяч водящему», Стр. 32 «Затейники» Стр.38
14 занятие октябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья		Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м		Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной	Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Кошка и мышка», «Карусель». Стр. 72-73
15 занятие октябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья	Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье	Ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч 3-4 м		Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной	

16 занятие октябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с перестроением на ходу в звенья	Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье	Передача мяча друг другу стоя в разных построениях	Подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной	Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «цапля», «лисичка», «окошко», «волк»; Стр.74
17 занятие октябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье	Передача мяча друг другу стоя в разных построениях	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии	

## НОЯБРЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево); бег с подлезанием в обруч; пробегание по скамье; ползание на четвереньках змейкой между кеглями; ползание на четвереньках змейкой между кеглями; передача мяча друг другу сидя в разных построениях;

перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Пожарные на учении», «Караси и щука», «Чье звено скорее соберётся», «Хитрая лиса», «Успей добежать». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «слоник», «собачка», «страус», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

18 занятие ноябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		Передача мяча друг другу стоя в разных построениях	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.70. (комплекс 12) Гимнастическая зарядка № 2 с флажками стр.68. (комплекс 9); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая
19 занятие ноябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Ползание на четвереньках змейкой между кеглями		Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая

20 занятие ноябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	Передача мяча друг другу сидя в разных построениях		группа подвижные игры: «Пожарные на учении», Стр.40 «Не оставайся на полу», Стр.31 «Не попадись», Стр. 390 «Мяч водящему», Стр. 32 «Затейники» , Стр.38
21 занятие ноябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево)	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Пробегание по скамье	Ползание на четвереньках змейкой между кеглями	Передача мяча друг другу сидя в разных построениях		Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Караси и щука», «Чье
22 занятие ноябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с подлезанием в обруч	Пробегание по скамье		Передача мяча друг другу сидя в разных построениях		Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Караси и щука», «Чье

23 занятие ноябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с подлезанием в обруч	Пробегание по скамье			Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок	звено скорее соберётся», «Хитрая лиса», «Успей добежать» Стр.73-75 «Кошка и
24 занятие ноябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег с подлезанием в обруч			Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок	мышка», «Карусель». Стр. 72-73  Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «слоник», «собачка», «страус» Стр. 46-47 «цапля», «лисичка», «окошко», «волк»; Стр.74
25 занятие ноябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках  Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни змейкой между кеглями	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя, в разных построениях	Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед из кружка в кружок	

26 занятие ноябрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни змейкой между кеглями	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях	Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см	
----------------------	---	--	--	--	--	---	---	--

## ДЕКАБРЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** ходьба в полуприсяде; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); переползание через несколько предметов подряд; ползание на четвереньках змейкой между кеглями; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; прыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Мороз красный нос», «Охотники и зайцы», «Смелые воробышки», «Снежные круги», «Великаны и гномы», «Пастух и стадо», «Школа мяча». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «тигр», «лягушка», «ручей», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

27 занятие декабрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин	Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни змейкой между кеглями		Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений.
28 занятие декабрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен	Бег в колонне по одному Бег на носках Непрерывный бег 1,5-2 мин	Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске		Перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях	Перепрыгивание с места предметы высотой 30 см	Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.73. (комплекс

29 занятие декабрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске		Перебрасывание мяча другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях		16) Гимнастическая зарядка № 2 с кубиком стр.71. (комплекс 13);
30 занятие декабрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих			Перебрасывание мяча другу и ловля его разными способами сидя, в разных построениях	Спрыгивание с высоты обозначенное место	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа.
31 занятие декабрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		Переползание через несколько предметов подряд		Спрыгивание с высоты обозначенное место	подвижные игры: «Мороз красный нос», Стр. 50
32 занятие декабрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)	Переползание через несколько предметов подряд		Спрыгивание с высоты обозначенное место	«Охотники и зайцы», Стр.54 «Смелые воробышки» , Стр. 55 «Великаны и

33 занятие декабрь	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)	Переползание через несколько предметов подряд	Отбивание мяча об пол на месте 10 раз	гномы», Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Снежные
-----------------------	---	--	---	--	---	---------------------------------------	---

34 занятие декабрь	Построение в круг	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастическо й скамейки (с поддержкой)		Отбивание мяча об пол на месте 10 раз	Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза	«Великаны и гномы», «Пастух и стадо», «Школа мяча». Стр. 77-78 «Караси и щука», «Чье звено скорее соберётся», «Хитрая лиса», «Успей добежать» Стр.73-75  Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: тигр», «лягушка», «ручей», стр. 42-43 «слоник», «собачка»,
-----------------------	-------------------	--	--	--	--	---------------------------------------	--	--

								«страус» Стр. 46-47 «цапля», «лисичка», «окошко», «волк»; Стр.74
<p><b>ЯНВАРЬ</b></p> <p><b>Задачи: обучение, закрепление, повторение:</b> ходьба мелким и широким шагом; ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); проползание под дугами; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; метание в цель одной рукой снизу. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Медведь и пчелы», «Перебежки», «Ловля мячей сачками», «Белки в лесу», «Накинь кольцо», «Кто скорее до кольца» Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «паучок», «колобок», «змея», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.</p>								
35 занятие январь	Построение в круг	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде Ходьба мелким и широким шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин			Отбивание мяча об пол на месте 10 раз	Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без

36 занятие январь	Построение в круг	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде Ходьба мелким и широким шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Проползание под дугами		Подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза	предметов стр.75. (комплекс 19) Гимнастическая зарядка № 2 с палкой стр.73. (комплекс17);
37 занятие январь	Построение в круг	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде Ходьба мелким и широким шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Проползание под дугами	Ведение мяча 5-6 м		); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Медведь и пчелы», Стр.60 «Мороз красный нос», Стр. 50
38 занятие январь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в полуприсяде	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Проползание под дугами	Ведение мяча 5-6 м	Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз	

39 занятие январь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Ведение мяча 5-6 м	Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз	«Охотники и зайцы», Стр.54 «Смелые воробышки» , Стр. 55
40 занятие январь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)		Подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз	Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Снежные круги», «Перебежки

41 занятие январь	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)		Метание в цель одной рукой снизу	», «Ловля мячей сачками», «Белки в лесу», «Накинь кольцо», «Кто скорее до кольца» Стр. 79-81 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «паучок», «колобок», «змея», Стр.49, 57 тигр», «лягушка», «ручей», стр. 42-43 «слоник», «собачка», «страус» Стр. 46-47 «цапля», «листочка»,
----------------------	---	--	--	--	--	----------------------------------	--

**ФЕВРАЛЬ**

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом; ходьба с перекатом с пятки на носок; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени;

метание в цель одной рукой снизу; проползание в тоннели; метание в цель одной рукой снизу; метание в цель одной рукой из-за головы; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик). Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Быстрее по местам», «Чудесный шарик», «Медведь и дети», «Кого хочешь выбирай», «Ловля олений». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «веточка», «саранча», «гора», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

42 занятие февраль	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой)		Метание в цель одной рукой снизу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.77. (комплекс 22)
43 занятие февраль	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени			Метание в цель одной рукой снизу	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м	какая зарядка № 1 без предметов стр.77. (комплекс 22)

44 занятие февраль	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание в тоннели		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м	Гимнастическая зарядка № 2 с мячом стр.78. (комплекс 24);
45 занятие февраль	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба в колонне по два вдоль границ зала с поворотом Ходьба на носках Ходьба на пятках	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени		Проползание в тоннели	Метание в цель одной рукой из-за головы		Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Медведь и пчелы», Стр.60 «Мороз красный
46 занятие февраль	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба в колонне по одному вдоль границ зала с поворотом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих		Проползание в тоннели	Метание в цель одной рукой из-за головы	Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м	нос» Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Быстрей по
47 занятие февраль	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег со сменой ведущих			Метание в цель одной рукой из-за головы	Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м	

48 занятие февраль	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Приседание после бега на носках, руки в стороны			Прыжки на одной ноге правой и левой с продвижением вперед на 2-2,5 м	местам», Стр.83 «Чудесный шарик», Стр.87 «Медведь и дети», Стр.91 « Кого хочешь выбирай», Стр. 96 «Ловля олений» Стр.93.
49 занятие февраль	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Приседание после бега на носках, руки в стороны	Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени			Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «паучок», «колобок», «змея», Стр.49, 57 «веточка», «саранча», «гора», Стр.54.
50 занятие февраль	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с перекатом с пятки на носок	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Приседание после бега на носках, руки в стороны	Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени		Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик)	

## МАРТ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** ходьба гимнастическим шагом; ходьба с закрытыми глазами 3-4 м; кружение парами, держась за руки; ползание по скамейке на четвереньках назад; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; метание в цель двумя руками снизу; метание в цель двумя руками из-за головы; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Горелки», «Карусель», «Канатоходец», «Лови скорее», «Школа ловких». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «большая ель», «ёлка», «маленькая елочка», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

51 занятие март	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени		Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик)	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений.
52 занятие март	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин			Метание в цель двумя руками снизу	Перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик)	Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.79. (комплекс 25)
53 занятие март	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин			Метание в цель двумя руками снизу	Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами	Гимнастическая зарядка № 2 с обручем стр.79. (комплекс 26);

54 занятие март	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Кружение парами, держась за руки		Метание в цель двумя руками снизу	Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа.
55 занятие март	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег мелким и широким шагом	Кружение парами, держась за руки			Впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами	подвижные игры: «Горелки», Стр. 78 «Карусель», Стр. 81 «Канатоходец», Стр. 83.
56 занятие март	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег мелким и широким шагом	Кружение парами, держась за руки		Метание в цель двумя руками из-за головы		Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных

57 занятие март	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег мелким и широким шагом		Ползание по скамейке на четвереньках назад	Метание в цель двумя руками из-за головы	игр: «Лови скорее», «Школа ловких». Стр. 102-103 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «большая ель», «ёлка», «маленькая елочка», Стр. 57 «паучок», «колобок», «змея», Стр.49, 57 «веточка», «саранча», «гора», Стр.54.
--------------------	---	--	--	--	--	--	---

58 занятие март	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание по скамейке на четвереньках назад	Метание в цель двумя руками из-за головы	Прыжки в длину с места	
--------------------	---	---	--	--	--	--	------------------------	--

## АПРЕЛЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** челночный бег 2x10; выполнение упражнения «ласточка», ползание по скамейке на четвереньках назад; проползание под скамейкой; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; прыжки в длину с места; прыжки в высоту с разбега. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Ловишки-перебежки», «Стоп», «Школа мяча», «Перебрось мяч через сетку», «Попади в цель». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «цапля», «цапля машет крыльями», «журавль», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

59 занятие апрель	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин		Ползание по скамейке на четвереньках назад	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в длину с места	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений.
60 занятие апрель	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10	ласточка		Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в длину с места	Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.81. (комплекс 29)

61 занятие апрель	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10	ласточка		Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в высоту с разбега	Гимнастическая зарядка № 2 на гимнастической скамейке стр.83. (комплекс 31); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры: «Ловишки-перебежки», стр. 87 Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: Стоп», «Школа
62 занятие апрель	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10	ласточка	Проползание под скамейкой		Прыжки в высоту с разбега	
63 занятие апрель	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10		Проползание под скамейкой	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в высоту с разбега	
64 занятие апрель	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10		Проползание под скамейкой	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в длину с разбега	

65 занятие апрель	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10		Проползание под скамейкой	Метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи, другие)	Прыжки в длину с разбега	мяча», «Перебрось мяч через сетку», «Попади в цель» Стр. 104-107
66 занятие апрель	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10		Проползание под скамейкой	Перебрасывание мяча из одной руки в другую	Прыжки в длину с разбега	Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «цапля», «цапля машет крыльями», «журавль», Стр. 58-59 «большая ель», «ёлка», «маленькая елочка», Стр. 57

## МАЙ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** бег под вращающейся скакалкой; ласточка на ограниченной опоре; ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по гимнастической скамейке; перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку высотой 3-5 см; прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Караси и щука», «Отбей волан», «Хромая лиса», « Волк и овцы», «Вольная лапта». «Городки». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «самолет», «самолет взлетает», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений

67 занятие май	Построение по росту, поддерживая равновесие в шеренге, перестроение в колонну по одному	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба змейкой без ориентиров	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Челночный бег 2x10		Проползание под скамейкой	Перебрасывание мяча из одной руки в другую	Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку выс 3-5 см	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений.
68 занятие май	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег под вращающейся скакалкой			Перебрасывание мяча из одной руки в другую	Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку выс 3-5 см	Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.85. (комплекс 34) Гимнастическая зарядка № 2 с флажками стр.85. (комплекс 35); Пензулаева Л.И.
69 занятие май	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег под вращающейся скакалкой		Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по гимнастической скамейке		Прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку выс 3-5 см	Пензулаева Л.И.

70 занятие май	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Бег под вращающейся скакалкой	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по гимнастической скамейке	Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд		«Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные игры:
71 занятие май	Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по гимнастической скамейке	Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места	«Караси и щука», Стр. 101 «Отбей волан», Стр.96 Степаненко

<p>Построение по росту, поддерживая равновесие в колонне</p>	<p>Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м</p>	<p>Бег в колонне по одному Бег на носках Бег высоко поднимая колени Непрерывный бег 1,5-2 мин</p>	<p>Ласточка на ограниченной опоре</p>	<p>Подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд</p>	<p>Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места</p>	<p>Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Хромая лиса», Стр.108 « Волк и овцы», Стр. 111 «Вольная лапта». Стр. 114 «Городки». Стр. 119 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «самолет», «самолет взлетает», стр.39 «цапля», «цапля машет крыльями», «журавль»,</p>
--	--	---	---------------------------------------	--	--	---

73-74 занятие  
Май**Диагностические показатели. Диагностика воспитанников.**

Ритмическая гимнастика  включается в содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых.	Ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблуку», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение)
Разучиваются на музыкальных занятиях	Подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух- трех освоенных движений

**Основные движения отрабатываются в подвижных играх**

Бег с ловлей и увертыванием («Ловишки с лентами» и др. игры с бегом)
Бег между расставленными предметами («Займи место», «Быстро возьми- быстро положи» и др.)
Группами, догоняя убегающих и убегая от ловящих («Догонялки» и др. игры с бегом и ловлей)
Бег в заданном темпе, обегая предметы («Пробеги и не задень» и др.)

Перебрасывание мяча через сетку («Мяч через сетку» и др.)

Забрасывание мяча в баскетбольную корзину («Забрось мяч в корзину» и др.)

### Перспективный план спортивных игр и упражнений на прогулке

Сентябрь	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3х10 Пробегание на скорость 20 м
Метание	Бросание мешочка в корзину Бросание мешочка кто дальше Бросание мешочка в вертикальную цель
Октябрь	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3х10 Пробегание на скорость 20 м
Прыжки	По прямой через предметы на двух ногах По кругу друг за другом С разворотом С разной скоростью С поворотом направо и налево
Ноябрь	
Бег	Медленный бег 250-300 м
Элементы футбола	Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении Ведение мяча ногой между и вокруг предметов Отбивание мяча о стенку Передача мяча ногой друг другу 3-5 м Игра по упрощенным правилам

Декабрь	
Равновесие	Хожение по снежному валу Прыжки на одной ноге
Январь	
Имитация ходьбы на лыжах соблюдая правила передвижения	Ходьба скользящим шагом по льду Повороты на месте (направо и налево) с переступанием Подъем на склон прямо «ступающим шагом» Подъем на склон прямо «полуёлочкой» прямо и наискось
Февраль	
Метание	Метание снежков в корзину Метание на расстояние Метание в вертикальную цель
Март	
Элементы футбола	Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении Ведение мяча ногой между и вокруг предметов Отбивание мяча о стенку Передача мяча ногой друг другу 3-5 м Игра по упрощенным правилам
Апрель	
Скакалка	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую шагом Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегом Прыжки со скакалкой: прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах
Май	
Бег	Медленный бег 250-300 м
Элементы баскетбола	Перебрасывание мяча друг другу от груди Ведение мяча правой и левой рукой Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди

	Игра по упрощенным правилам
Июнь	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3x10 Пробегание на скорость 20 м
Волейбол	Переброс мяча через сетку Ловля мяча
Июль	
Скакалка	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую шагом Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегом Прыжки со скакалкой: прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах
Август	
Бег	Быстрый бег 10 м 2-3-4 раза Челночный бег 3x10 Пробегание на скорость 20 м
Скакалка	Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую шагом Прыжки со скакалкой: перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую бегом Прыжки со скакалкой: прыжки через вращающуюся скакалку на двух ногах Прыжки через большую скакалку

#### Активный отдых

Физкультурный праздник 2 раза в год	Зимний спортивный праздник 1.5 час
	Летний спортивный праздник 1,5 час
Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня	Сентябрь Тема- «День знаний»
	Октябрь Тема- «Сбор урожая»
	Ноябрь Тема - «День народного единства»

	Декабрь Тема- «Новый год»
	Январь «Зимние виды спорта»
	Февраль Тема- «День Защитника отечества»
	Март Тема- «Мамин день»
	Апрель Тема- «День космонавтики»
	Май Тема- «День Победы»
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь Тема- «Чистота- залог здоровья» вопросы гигиены
	Декабрь Тема-«В здоровом теле- здоровый дух» закаливание
	Апрель Тема- «Надо спортом заниматься» спартакиада
	Июль Тема- «Ура! Игра!» дворовые игры

Строевые упражнения	Перестроение в колонну по 3
	Перестроение в две шеренги при передвижении
	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед
	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны
	Повороты направо, налево, кругом переступанием и прыжком
	Расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары

Планирование организованной образовательной деятельности по физическому развитию детей.

2.2.6 ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА 6-7(8) ЛЕТ В СООТВЕТСТВИИ С ФОП

Используемая литература:

Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Подготовительная группа. Издательство МОСКА СИТЕЗ 2016 г.

Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений Издательство МОСКА СИТЕЗ 2016

Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет» Издательство МОСКА СИТЕЗ 2015

Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Издательство ТЦ Сфера 2016 г.

Обозначения:

обучение	
закрепление	
повторение	

№ занятия месяц	ПРОГРАММНОЕ СОДЕРЖАНИЕ							используемая литература
	построение	ходьба	бег	равновесие	ползание	метание	прыжки	
	<p><b>СЕНТЯБРЬ</b>  <b>Задачи: обучение, закрепление, повторение:</b> ходьба скрестным шагом; подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; ползание по гимнастической скамейке на животе; бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд; бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки; подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук; подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой на месте и с поворотом кругом. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Не попадись», «Круговая лапта», «Горелки», «Пустое место», «Море волнуется», «Кто скорее снимет ленту». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «лошадка», «вторая поза воина», «третья поза воина»; закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.</p>							

1 занятие сентябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег врассыпную		Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад	Бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд	Подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой на месте и с поворотом кругом	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1
2 занятие сентябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег врассыпную	Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад	Бросание мяча вверх о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд		без предметов стр.95. (комплекс 1) Гимнастическая зарядка № 2 с малым мячом стр.96 (комплекс 2);
3 занятие сентябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег врассыпную	Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад	Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд		Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа. подвижные

4 занятие сентябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег враспынную	Подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч		Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд	Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук	игры: «Не попадись», Стр. 17 «Круговая лапта», Стр. 18 Степаненко Э.Я. «Сборник
5 занятие сентябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег в колонне по одному Бег враспынную			Бросание мяча вверх о землю и ловля его одной рукой не менее 10 раз подряд	Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук	подвижных игр: «Горелки», Стр. 121 «Пустое место», Стр. 121
6 занятие сентябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами		Ползание по гимнастической скамейке на животе		Подпрыгивания на двух ногах смещая ноги вправо-влево, вперед- назад с движениями рук	«Море волнуется», Стр. 123 «Кто скорее снимет ленту». Стр.123
7 занятие сентябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами		Ползание по гимнастической скамейке на животе	Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки		«Гуси-лебеди», «Пятнашки» Стр. 71-72. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой:

8 занятие сентябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами	Стойка на носках	Ползание по гимнастической скамейке на животе	Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки	игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «лошадка», «вторая поза воина», «третья поза воина»; Стр. 36-37 «домик», «деревце», «цветок», «черепашка» Стр.72-73
-----------------------	---	---	------------	------------------	---	---	--

## ОКТАБРЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу; ходьба с выпадами; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами; лазание под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки; передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе; перепрыгивание веревки высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого присяда; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Не попадись», «Перелетные птицы», «Мяч водящему», «Лягушки», «Волк во рву», «Классы». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «солнышко», «качели», «месяц», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

9 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по два	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег парами	Стойка на носках	Передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки	Перепрыгивание веревки высотой 30 см с разбега 3 шага	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы
----------------------	---	---	------------	------------------	---	---	--

10 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу	Стойка на носках	Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами		Перепрыгивание веревки высотой 30 см с разбега 3 шага	упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.98.
11 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу		Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами	Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе	Перепрыгивание веревки высотой 30 см с разбега 3 шага	(комплекс 5) Гимнастическая зарядка № 2 с гимнастической палкой стр.99
12 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу		Ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь руками и ногами	Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе	Подпрыгивания вверх из глубокого присяда	(комплекс 6); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»
13 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в круг	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Бег с остановкой по сигналу	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза		Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на животе	Подпрыгивания вверх из глубокого присяда	Старшая группа. подвижные игры: «Перелетные птицы»,
14 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба с выпадами	Бег парами	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза			Подпрыгивания вверх из глубокого присяда	Стр.21 «Мяч водящему», Стр. 27 «Не попадись», Стр. 17 «Круговая

15 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба выпадами	Бег парами	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза		Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине		лапта», Стр. 18 Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Волк во рву», Стр.123
16 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба выпадами	Бег парами			Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине	Прыжки на одной ноге, толкая перед собой камешек	«Классы». Стр.124 «Горелки», Стр. 121 «Пустое место», Стр. 121 «Море волнуется», Стр. 123
17 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу	Ходьба обычная Ходьба выпадами	Бег тройками		Лазание под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его	Передача и перебрасывание мяча друг другу лежа на спине	Прыжки на одной ноге, толкая перед собой камешек	«Кто скорее снимет ленту». Стр.123 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для

18 занятие октябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу	Ходьба обычная Ходьба выпадами	Бег тройками	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза	Лазание под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его		Прыжки на одной ноге, толкая перед собой камешек	дошкольников» Упражнения: «солнышко», «качели», «месяц», «лошадка», Стр. 40 «вторая поза воина», «третья поза воина»; Стр. 36-37
-----------------------	---	-----------------------------------	--------------	---	---	--	--	---

## НОЯБРЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу; ходьба приставными шагами назад; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч; упражнение в парах «крокодил», ползание на руках (держит ноги); передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу; прыжки в длину с места на соревнование; прыжки в длину с разбега на соревнование. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Мяч водящему», «Угадай чей голосок», «Перемена мест», «Забрось мяч в кольцо», «Школа мяча». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «волна», «лебедь», «тигр», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

19 занятия ноябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу	Ходьба обычная с выпадами	Бег тройками	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза	Лазание под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его	Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе		Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.100. (комплекс 8) Гимнастическая зарядка № 2 с флажками стр.101 (комплекс 9); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая
20 занятия ноябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу	Ходьба с закрытыми глазами	Бег четверками	Стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза		Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе	Прыжки в длину с места на соревнование	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая

21 занятия ноябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу	Ходьба закрытыми глазами	с Бег четверками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки		Передача и перебрасывание мяча друг другу в ходьбе	Прыжки в длину с места на соревнования	группа. подвижные игры: «Мяч водящему», Стр. 31 «Угадай чей голосок», Стр. 32 «Перемена мест», Стр. 40 Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Забрось мяч в кольцо», Стр. 126 «Школа мяча». Стр. 126 «Волк во рву», Стр. 123 «Классы». Стр. 124 «Горелки», Стр. 121
22 занятия ноябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 на ходу	Ходьба закрытыми глазами	с Бег четверками	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки	Упражнение в парах «крокодил», ползание на руках (держит ноги)		Прыжки в длину с места на соревнования	Суллим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой
23 занятия ноябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием посередине палки	Упражнение в парах «крокодил», ползание на руках (держит ноги)			
24 занятия ноябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин		Упражнение в парах «крокодил», ползание на руках (держит ноги)	Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей		

25 занятия ноябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин			Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей	Прыжки в длину с разбега на соревнования	стретчинг для дошкольников» Упражнения: «волна», «лебедь», «тигр» Стр.41-42 «солнышко», «качели», «месяц», «лошадка», Стр. 40 «вторая поза воина», «третья поза воина»; Стр. 36-37
26 занятия ноябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч		Прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей	Прыжки в длину с разбега на соревнования	
27 занятия ноябрь	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч		Перебрасывание мяча друг другу снизу	Прыжки в длину с разбега на соревнования	

## ДЕКАБРЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч; ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях; перебрасывание мяча друг другу снизу; перебрасывание мяча друг другу от груди; перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками; прыжки в высоту с места на соревнования; прыжки в высоту с разбега на соревнования. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Пас на ходу», «Салки с ленточкой», «Попрыгунчики-воробышки», «Передай мяч», «Сбей кеглю», «Через обруч к флажку». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «кузнечик», «смешной клоун», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

27 занятие декабрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)	Ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч		Перебрасывание мяча друг другу снизу		Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений.
29 занятие декабрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)			Перебрасывание мяча друг другу снизу	Прыжки в высоту с места на соревнования	Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.103. (комплекс 13) Гимнастическая зарядка № 2 упражнения в парах стр.104 (комплекс 14); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»
30 занятие декабрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)			Перебрасывание мяча друг другу от груди	Прыжки в высоту с места на соревнования	Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»
31 занятие декабрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин		Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях	Перебрасывание мяча друг другу от груди	Прыжки в высоту с места на соревнования	Старшая группа. подвижные игры: «Пас на ходу», Стр.42 «Салки с

32 занятие декабрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях	Перебрасывание мяча друг другу от груди		ленточкой», Стр.43 «Попрыгунчик и-воробышки» Стр. 46 Степаненко Э.Я. «Сборник
33 занятие декабрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях	Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками		подвижных игр: «Передай мяч», Стр.128 «Сбей кеглю», Стр.130 «Через обруч к флажку» Стр.131
34 занятие декабрь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом		Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками	Прыжки в высоту с разбега на соревнование	Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «кузнечик», «смешной клоун», Стр. 45 «волна», «лебедь», «тигр» Стр.41-42

35 занятие декабрь	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба приставными шагами назад	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук			Перебрасывание мяча друг другу сверху двумя руками	Прыжки в высоту с разбега на соревнования	
-----------------------	---	---------------------------------	---	--	--	--	---	--

## ЯНВАРЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо; пролезание в обруч разными способами; ползание на четвереньках по прямой, подталкивая головой вперед набивной мяч; перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; прыжки в высоту с разбега на соревнования; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «День и ночь», «Два Мороза», «Ключи», «Совушка», «Паук и мухи». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «цветок», «сорванный цветок», «черепашка», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

36 занятие январь	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба приставными шагами назад	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук			Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча	Прыжки в высоту с разбега на соревнования	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.106. (комплекс 17) Гимнастическая зарядка № 2 с
----------------------	---	---------------------------------	---	--	--	---	---	---

37 занятие январь	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба приставными шагами назад	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук		Пролезание в обруч разными способами	Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча		кубиком стр.106 (комплекс 18); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая
38 занятие январь	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба с закрытыми глазами	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук		Пролезание в обруч разными способами	Перебрасывание мяча друг другу одной рукой от плеча	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них	группа. подвижные игры: «День и ночь», Стр.50 «Два Мороза», Стр. 52 Степаненко Э.Я. «Сборник
39 занятие январь	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба с закрытыми глазами	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук	Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку	Пролезание в обруч разными способами		Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них	подвижных игр: «Ключи», Стр.132 «Совушка», Стр. 133 «Паук и мухи». Стр.133 Сулим Е.В.

40 занятие январь	Быстрое и самостоятельное построение в круг Перестроение из одного круга в 2-3	Ходьба с закрытыми глазами	Бег высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук	Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку		Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них	«Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Упражнения: «цветок», «сорванный цветок»,
41 занятие январь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку	Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая головой вперед набивной мяч	Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую		«черепашка», стр.47-48 «кузнечик», «смешной клоун», Стр. 45 «волна», «лебедь», «тигр» Стр.41-42
42 занятие январь	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо	Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая головой вперед набивной мяч	Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую		

## ФЕВРАЛЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** бег с захлестыванием голени назад; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо; ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; ползание под шнуром( высота 50 см), подталкивая головой мяч; метание в цель из положения стоя на коленях; метание в цель из положения сидя; метание вдаль; прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу; прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Не оставайся на земле», «Не попадись», «Ловишки с мячом», «Чей отряд быстрее переправится», «Ловля обезьян». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «экскаватор», «каракатица», «берёзка», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

43 занятие февраль	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба выпадами	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо	Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая головой вперед набивной мяч	Метание в цель из положения стоя на коленях		Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений.
44 занятие февраль	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба выпадами	Бег с захлестыванием голени назад	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке прямо		Метание в цель из положения стоя на коленях		Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.110. (комплекс 23) Гимнастическая зарядка № 2 в парах стр.109 (комплекс 22); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»
45 занятие февраль	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба выпадами	Бег с захлестыванием голени назад			Метание в цель из положения стоя на коленях	Прыжки с короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу	

46 занятие февраль	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба выпадами	Бег с захлестыванием голени назад	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком			Прыжки короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу	Старшая группа. подвижные игры: «Не оставайся на земле», Стр. 62 «Не попадись» Стр. 66 «День и ночь», Стр.50 «Два Мороза», Стр. 52 Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Ключи», Стр.132 «Совушка», Стр. 133 «Паук и мухи».
47 занятие февраль	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком		Метание в цель из положения сидя	Прыжки короткой скакалкой: прыжки с ноги на ногу	Стр.133 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников»
48 занятие февраль	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке боком	Ползание под шнуром (высота 50 см), подталкивая головой мяч	Метание в цель из положения сидя		
49 занятие февраль	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба спиной вперед	Медленный бег до 2-3 мин		Ползание под шнуром (высота 50 см), подталкивая головой мяч	Метание в цель из положения сидя	Прыжки короткой скакалкой: бег со скакалкой	

50 занятие февраль	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин		Ползание под шнуром (высота 50 см), подталкивая головой мяч	Метание вдаль	Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой	Упражнения: «цветок», «сорванный цветок», «черепашка», стр.47-48
51 занятие февраль	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок		Метание вдаль	Прыжки с короткой скакалкой: бег со скакалкой	«кузнечик», «смешной клоун», Стр. 45 «волна», «лебедь», «тигр» Стр.41-42

### МАРТ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** бег выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м. с наименьшим числом шагов; ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине ; метание вдаль; метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Лягушки в болоте», «Охотники и утки», «Тихо - громко», «Рыбаки и рыбки», «Лягушки и цапля». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «окошко», «журавль», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

52 занятие март	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок		Метание вдаль	Прыжки через обруч, вращая его как скакалку	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений. Гимнастическая зарядка № 1
53 занятие март	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин	Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине		Прыжки через обруч, вращая его как скакалку	без предметов стр.120. (комплекс 40) Гимнастическая зарядка № 2 с обручем стр.111 (комплекс 26); Пензулаева Л.И.
54 занятие март	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба приставными шагами назад	Медленный бег до 2-3 мин		Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине	Метание в движущуюся цель	Прыжки через обруч, вращая его как скакалку	«Физическая культура в детском саду» Старшая группа.
55 занятие март	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег выбрасывая прямые ноги вперед		Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине	Метание в движущуюся цель		подвижные игры: «Лягушки в болоте», Стр.74 «Охотники и утки», «Тихо -

56 занятие март	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег выбрасывая прямые ноги вперед			Метание в движущуюся цель	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой	громко», Стр. 76 Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Рыбаки и
57 занятие март	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному	Ходьба в присяде с различными движениями рук	Бег выбрасывая прямые ноги вперед			Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой	рыбки», Стр. 138 Лягушки и цапля» стр.139 «Ключи», Стр.132 «Совушка»,
58 занятие март	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег 10 м. с наименьшим числом шагов			Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой	Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для

59 занятие март	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег 10 м. с наименьшим числом шагов	Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком		Забрасывание мяча в баскетбольную корзину	дошкольников» Упражнения: «окошко», «журавль», Стр. 59 «цветок», «сорванный цветок», «черепашка», стр.47-48 «кузнечик», «смешной клоун», Стр. 45 «волна», «лебедь», «тигр» Стр.41-42
--------------------	--	---	-------------------------------------	---	--	---	---

## АПРЕЛЬ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** бег 10 м. с наименьшим числом шагов; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению); бег из разных исходных положений (сидя по-турецки); прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель; катание мяча правой и левой ногой между предметами; катание мяча правой и левой ногой друг другу; прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места; прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание. Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Пас ногой», «Пингвины», «Перемени предмет», «Бадминтон», «Настольный теннис». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «деревце», «веселый жеребенок», «верблюд», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

60 занятие апрель	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег 10 м. с наименьшим числом шагов	Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком		Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель		Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений.
61 занятие апрель	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег в колонне по одному Бег враспынную	Прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком		Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель	Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места	Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.114. (комплекс 31) Гимнастическая зарядка № 2 с малым мячом стр.113 (комплекс 29); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» Старшая группа.
62 занятие апрель	Быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом	Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению)			Катание мяча правой и левой ногой по прямой в цель	Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места	подвижные игры: «Пас ногой», Стр. 86 «Пингвины», Стр. 84 Степаненко
63 занятие апрель	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению)			Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь между предметами	Прыжки через длинную скакалку: прыжки через вращающуюся скакалку с места	

64 занятие апрель	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению)	Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони		Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь между предметами	Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Рыбаки и рыбки», Стр. 138 Лягушки и цапля» стр.139 «Ключи», Стр.132 «Совушка» «Перемени предмет Стр.136 «Бадминтон», Стр.130 «Настольный теннис». Стр. 129 Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой	
65 занятие апрель	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки)	Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони		Катание мяча правой и левой ногой между предметами Ведение мяча, продвигаясь между предметами	Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание	
66 занятие апрель	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки)	Ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони		Катание мяча правой и левой ногой друг другу	Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание	

67 занятие апрель	Быстрое и самостоятельное построение в шеренгу Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычная Ходьба гимнастическим шагом Ходьба скрестным шагом	Бег из разных исходных положений (сидя по-турецки)	Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы	Катание мяча правой и левой ногой друг другу	Прыжки через длинную скакалку: вбегание под вращающуюся скакалку-прыжок-выбегание	стретчинг для дошкольников» Упражнения: «окошко», «журавль», Стр. 59 «цветок», «сорванный цветок», «черепашка», стр.47-48 «деревце», «веселый жеребенок», «верблюды» Стр.80
----------------------	---	---	--	--	--	---	--

## МАЙ

**Задачи: обучение, закрепление, повторение:** бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега); челночный бег 3х10; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки; катание мяча правой и левой ногой друг другу; ведение мяча по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому); прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами. . Разучивание гимнастических зарядок № 1, № 2 и включение, закрепление их в ОРУ на занятиях (см. используемая литература). Повторение и разучивание подвижных игр и игровых упражнений: «Воробы и кошка», «Ловкие прыгуны», «Кто скорее до кегли». Закрепление основных видов движений в игровых упражнениях и заданиях. Укрепление позвоночника, освоение элементарных стретчинговых упражнений: «деревце», «веселый жеребенок», «верблюды», закрепление ранее разученных стретчинговых упражнений.

68 занятие май	Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега)	Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы	Катание мяча правой и левой ногой друг другу	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами	Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений.
-------------------	---	---	--	--	--	--	--

69 занятие май	Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега)	Кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы		Ведение мяча по кругу	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами	Гимнастическая зарядка № 1 без предметов стр.114. (комплекс 31) Гимнастическая зарядка № 2 с
70 занятие май	Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом	Бег из разных исходных положений (лежа на спине, головой к направлению бега)	После бега, прыжков, кружения, остановка и выполнение ласточки		Ведение мяча по кругу	Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой парами	малым мячом стр.113 (комплекс 29); Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду»
71 занятие май	Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Челночный бег 3x10	После бега, прыжков, кружения, остановка и выполнение ласточки		Ведение мяча по кругу		Старшая группа. подвижные игры: «Воробьи и кошка»,

72 занятие май	Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две	Ходьба обычным шагом Ходьба на носках Ходьба на пятках Ходьба с закрытыми глазами 3-4 м	Челночный бег 3x10	После бега, прыжков, кружения остановка и выполнение ласточки		Ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому	Стр. 93 «Ловкие прыгуны», Стр. 92 «Кто скорее до кегли», стр. 94 Степаненко Э.Я. «Сборник подвижных игр: «Перемени предмет Стр.136
73-74 занятие май Диагностические показатели. Диагностика воспитанников.							

#### Ритмическая гимнастика

Музыкально-ритмические движения  включается в содержание физкультурных занятий, подвижных игр, активный отдых.  Разучиваются на музыкальных занятиях	Танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад в сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки
--	--

Перспективный план спортивных игр и упражнений на улице

Сентябрь	Бег	Быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами
		Челночный бег 3x10
		Бег наперегонки
	Метание	Бросание мешочка в корзину Бросание мешочка кто дальше Бросание мешочка в вертикальную цель
Октябрь	Прыжки	По прямой через предметы на двух ногах По кругу друг за другом С разворотом С разной скоростью С поворотом направо и налево
Ноябрь	Элементы футбола	Передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте
		Ведение мяча змейкой между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота
		Игра по упрощенным правилам
Декабрь	Элементы хоккея (без коньков на снегу, на траве)	Ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы
		Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой
		Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними
		Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (слева и справа)
		Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения
	Скольжение по ледяным дорожкам	Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега
		Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах с разбега с переходом в приседание
Скольжение на правой, левой ноге, попеременно отталкиваясь		
Январь	Имитация ходьбы на лыжах	Ходьба скользящим шагом по льду Повороты на месте (направо и налево) с переступанием

		Подъем на склон прямо «ступающим шагом» Подъем на склон прямо «полуёлочкой» прямо и наискось
Февраль	Элементы хоккея (без коньков на снегу, на траве)	Ведение шайбы клюшкой не отрывая ее от шайбы
		Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой
		Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними
		Забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (слева и справа)
		Попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения
Март	Бег	Бег со скакалкой
		Бег по пересеченной местности
Апрель	Элементы баскетбола	Передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)
		Передача мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении
		Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон
		Забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча
		Ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу
Май	Бег	Быстрый бег 30 м 2-3 раза с перерывами
		Челночный бег 3x10 Бег наперегонки
	Элементы настольного тенниса	Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену)

Активный отдых

Физкультурный праздник 2 раза в год не более 1,5 час	Зимний спортивный праздник	
	Летний спортивный праздник	
Физкультурный досуг 1 раз в месяц во второй половине дня 40-45 мин	Сентябрь Тема- День знаний	
	Октябрь- Тема- Сбор урожая	
	Ноябрь Тема- День народного единства	
	Декабрь Тема- В здоровом теле- здоровый дух	
	Январь Тема - Зимние виды спорта	
	Февраль Тема- День защитника отечества	
	Март Тема- Мамин день	
	Апрель- Тема- День космонавтики	
	Май- Тема День Победы	
День здоровья 1 раз в квартал	Октябрь Тема Я и мое здоровье	
	Декабрь Тема Зимние виды спорта Катание на санках	Игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость
	Апрель Спортивная ходьба	
	Июнь Тема Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья	

#### Строевые упражнения

Равнение в колонне, шеренге
Перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3,4 на ходу
Расчет на 1-2 и перестроение из одной шеренги в две
Размыкание и смыкание приставным шагом
Повороты направо налево, кругом

Повороты во время ходьбы на углах площадки

Ходьба в различных построениях

## Часть, формируемая участниками образовательных отношений

### 2.3 Реализация регионального компонента

(Осуществляется совместно с педагогами групп)

**Цель:** приобщение детей к народному музыкальному творчеству посредством участия в календарно – обрядовых праздниках.

#### Задачи:

-Формировать представления об особенностях данного праздника.

- воспитывать у детей интерес к русским музыкальным традициям, используя региональный музыкальный фольклор.

- воспитывать художественный вкус, прививать интерес, любовь к народному искусству.

- вызвать эмоциональный отклик на красоту и самобытность русских песен, хороводов, игр, частушек.

Перспективно-тематическое планирование в режимных моментах

Литература

«Ознакомление детей младшего и среднего дошкольного возраста с русским народным творчеством.» И.А. Бойчук. Методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений. Санкт – Петербург «ДЕТСТВО – ПРЕСС»

Напевы Липецкого края: сб. нар. песен /ред.-сост. Е.Б.Вершинина.-Липецк: ООО «ИГ «ИНФОЛ», 2004.

Месяц	Название мероприятия	Задачи	Возрастная группа
Октябрь	Беседа "Осенины"	Формировать представления об особенностях данного праздника: осенние приметы, своеобразие осенних игр, сезонных песен, хороводов.	Все группы
Ноябрь	Праздник "Осенняя ярмарка"	Обратить внимание на щедрость осенней поры, народные обычаи. Познакомить с русскими зазывальными песнями	Старшие, подготовительные группы
Январь	Досуг "Рождественские святки"	Знакомить детей с рождественскими песнями – калядками, гаданиями, обычаями рядиться.	Все группы
Февраль	Развлечение "Масленица"	Познакомить детей с обычаями масленичной недели, песнями, хороводами, угощениями.	Старшие, подготовительные группы
Март	Досуг "Свистунья"	Отметить особенности переходного периода от зимы к весне и	Все группы

		связанные с этим обрядовые традиции: музыкальный свист, заклички, хороводы.	
Апрель	Беседа "Вербенка"	Знакомить детей с особенностями календарного праздника. Рассказать о вербе, обычаях, играх, угощениях.	Все группы
Май	Беседа "Романовская игрушка"	Заинтересовать детей историей создания романовской игрушки, ее красочностью, особенностью росписи. Учить детей, понимать взаимосвязь различных видов искусства.	Все группы
Июнь	Развлечение "Березонька"	Знакомство детей с особенностями календарного праздника. Рассказ об обрядах «завивания березки», "проводов русалок". Прививать любовь к русской природе, русским народным играм, песням.	Старшие, подготовительные группы

#### **2.4. Рабочая программа воспитания**

*Пояснительная записка.*

*Обязательная часть*

Содержание пояснительной записки Рабочей программы воспитания (далее – Программа воспитания) изложено в п.29.1. Федеральной программы.

*Часть, формируемая участниками образовательных отношений.*

Ценность социальной ответственности и благотворительности лежит в основе волонтерского направления воспитания.

*2.4.1. Целевой раздел.*

*Обязательная часть*

*2.4.1.1. Цели и задачи Программы воспитания.*

В соответствии с п.29.2.1.1. Федеральной программы *общая цель* воспитания в Организации - личностное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:

1) формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;

2) формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;

3) становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами.

*Общие задачи* воспитания в Организации изложены в п.29.2.1.2. Федеральной программы:

1) содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;

2) способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;

3) создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребенка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;

4) осуществлять поддержку позитивной социализации ребенка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

*Часть, формируемая участниками образовательных отношений.*

Цель реализации направления воспитания «Волонтерское движение» - воспитание человечности, доброты и отзывчивости у детей посредством социальных и благотворительных акций.

Задачи:

- развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;

- развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

- содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров.

#### *2.4.1.2. Направления воспитания.*

*Патриотическое направление воспитания* изложено в п. 29.2.2.1. Федеральной программы.

Цель патриотического направления воспитания - содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.

Ценности - Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания. Чувство патриотизма возникает у ребенка вследствие воспитания у него нравственных качеств, интереса, чувства любви и уважения к своей стране - России, своему краю, малой родине, своему народу и народу России в целом (гражданский патриотизм), ответственности, ощущения принадлежности к своему народу.

Патриотическое направление воспитания базируется на идее патриотизма как нравственного чувства, которое вырастает из культуры человеческого бытия, особенностей образа жизни и ее уклада, народных и семейных традиций.

Работа по патриотическому воспитанию предполагает: формирование «патриотизма наследника», испытывающего чувство гордости за наследие своих предков (предполагает приобщение детей к истории, культуре и традициям нашего народа: отношение к труду, семье, стране и вере); «патриотизма защитника», стремящегося сохранить это наследие (предполагает развитие у детей готовности преодолевать трудности ради своей семьи, малой родины); «патриотизма созидателя и творца», устремленного в будущее, уверенного в благополучии и процветании своей Родины (предполагает конкретные каждодневные дела, направленные, например, на поддержание чистоты и порядка, опрятности и аккуратности, а в дальнейшем - на развитие всего своего населенного пункта, района, края, Отчизны в целом).

*Духовно-нравственное направление воспитания* изложено в п.29.2.2.2. Федеральной программы.

Цель духовно-нравственного направления воспитания - формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально-ответственному поведению.

Ценности - жизнь, милосердие, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания.

Духовно-нравственное воспитание направлено на развитие ценностно-смысловой сферы дошкольников на основе творческого взаимодействия в детско-взрослой общности, содержанием которого является освоение социокультурного опыта в его культурно-историческом и личностном аспектах.

*Социальное направление воспитания* изложено в п. 29.2.2.3. Федеральной программы

Цель социального направления воспитания - формирование ценностного отношения детей к семье, другому человеку, развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми.

Ценности - семья, дружба, человек и сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания.

В дошкольном детстве ребенок начинает осваивать все многообразие социальных отношений и социальных ролей. Он учится действовать сообща, подчиняться правилам, нести ответственность за свои поступки, действовать в интересах других людей. Формирование ценностно-смыслового отношения ребенка к социальному окружению невозможно без грамотно выстроенного воспитательного процесса, в котором проявляется личная социальная инициатива ребенка в детско-взрослых и детских общностях.

Важной составляющей социального воспитания является освоение ребенком моральных ценностей, формирование у него нравственных качеств и идеалов, способности жить в соответствии с моральными принципами и нормами и воплощать их в своем поведении. Культура поведения в своей основе имеет глубоко социальное нравственное чувство - уважение к человеку, к законам человеческого общества. Конкретные представления о культуре поведения усваиваются ребенком вместе с опытом поведения, с накоплением нравственных представлений, формированием навыка культурного поведения.

*Познавательное направление воспитания* изложено в п. 29.2.2.4. Федеральной программы

Цель познавательного направления воспитания - формирование ценности познания.

Ценность - познание лежит в основе познавательного направления воспитания.

В Организации проблема воспитания у детей познавательной активности охватывает все стороны воспитательного процесса и является непременным условием формирования умственных качеств личности, самостоятельности и инициативности ребенка. Познавательное и духовно-нравственное воспитание должны осуществляться в содержательном единстве, так как знания наук и незнание добра ограничивает и деформирует личностное развитие ребенка.

Значимым является воспитание у ребенка стремления к истине, становление целостной картины мира, в которой интегрировано ценностное, эмоционально окрашенное отношение к миру, людям, природе, деятельности человека.

*Физическое и оздоровительное направление воспитания* изложено в п. 29.2.2.5. Федеральной программы

Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Ценности - жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

*Трудовое направление воспитания* изложено в п. 29.2.2.6. Федеральной программы

Цель трудового воспитания - формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребенка к труду.

Ценность - труд лежит в основе трудового направления воспитания.

Трудовое направление воспитания направлено на формирование и поддержку привычки к трудовому усилию, к доступному напряжению физических, умственных и нравственных сил для решения трудовой задачи; стремление приносить пользу людям. Повседневный труд постепенно приводит детей к осознанию нравственной стороны труда. Самостоятельность в выполнении трудовых поручений способствует формированию ответственности за свои действия.

*Эстетическое направление воспитания* изложено в п. 29.2.2.7. Федеральной программы.

Цель эстетического направления воспитания - способствовать становлению у ребенка ценностного отношения к красоте.

Ценности - культура, красота, лежат в основе эстетического направления воспитания.

Эстетическое воспитание направлено на воспитание любви к прекрасному в окружающей обстановке, в природе, в искусстве, в отношениях, развитие у детей желания и умения творить. Эстетическое воспитание через обогащение чувственного опыта и развитие эмоциональной сферы личности влияет на становление нравственной и духовной составляющих внутреннего мира ребенка. Искусство делает ребенка отзывчивее, добрее, обогащает его духовный мир, способствует воспитанию воображения, чувств. Красивая и удобная обстановка, чистота помещения, опрятный вид детей и взрослых содействуют воспитанию художественного вкуса.

Поскольку в Организации создан единый воспитательно-образовательный процесс, то в ней в комплексе решаются воспитательные, обучающие и развивающие задачи педагогического процесса. Задачи по воспитанию базовых ценностей интегрируются с воспитательными задачами, реализуемыми при реализации образовательных областей.

#### *Задачи воспитания в образовательных областях*

<i>Образовательная область</i>	<i>Направление и задачи</i>
--------------------------------	-----------------------------

<p>«Социально-коммуникативное развитие» соотносится с патриотическим, духовно нравственным, социальным и трудовым направлениями воспитания</p>	<p>Направлено на приобщение детей к ценностям «Родина», «Природа», «Семья», «Человек», «Жизнь», «Милосердие», «Добро», «Дружба», «Сотрудничество», «Труд».</p> <p>Это предполагает решение задач нескольких направлений воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание любви к своей семье, своему населенному пункту, родному краю, своей стране;</li> <li>- воспитание уважительного отношения к ровесникам, родителям (законным представителям), соседям, другим людям вне зависимости от их этнической принадлежности;</li> <li>- воспитание ценностного отношения к культурному наследию своего народа, к нравственным и культурным традициям России;</li> <li>- содействие становлению целостной картины мира, основанной на представлениях о добре и зле, прекрасном и безобразном, правдивом и ложном;</li> <li>- воспитание социальных чувств и навыков: способности к сопереживанию, общительности, дружелюбия, сотрудничества, умения соблюдать правила, активной личностной позиции;</li> <li>- создание условий для возникновения у ребёнка нравственного, социально значимого поступка, приобретения ребёнком опыта милосердия и заботы; поддержка трудового усилия, привычки к доступному дошкольнику напряжению физических, умственных и нравственных сил для решения трудовой задачи;</li> <li>- формирование способности бережно и уважительно относиться к результатам своего труда и труда других людей.</li> </ul>
<p>Образовательная область «Познавательное развитие» соотносится с познавательным и патриотическим направлениями воспитания</p>	<p>направлено на приобщение детей к ценностям «Человек», «Семья», «Познание», «Родина» и «Природа», что предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание отношения к знанию как ценности, понимание значения образования для человека, общества, страны;</li> <li>- приобщение к отечественным традициям и праздникам, к истории и достижениям родной страны, к культурному наследию народов России;</li> <li>- воспитание уважения к людям — представителям разных народов России независимо от их этнической принадлежности;</li> <li>- воспитание уважительного отношения к государственным символам страны (флагу, гербу, гимну);</li> <li>- воспитание бережного и ответственного отношения к природе родного края, родной страны, приобретение первого опыта действий по сохранению природы.</li> </ul>

<p>Образовательная область «Речевое развитие» соотносится с социальным и эстетическим направлениями воспитания</p>	<p>направлено на приобщение детей к ценностям «Культура», «Красота», что предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение формами речевого этикета, отражающими принятые в обществе правила и нормы культурного поведения;</li> <li>- воспитание отношения к родному языку как ценности, умения чувствовать красоту языка, стремления говорить красиво (на правильном, богатом, образном языке).</li> </ul>
<p>Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие» соотносится с эстетическим направлением воспитания</p>	<p>направлено на приобщение детей к ценностям «Красота», «Культура», «Человек», «Природа», что предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание эстетических чувств (удивления, радости, восхищения, любви) к различным объектам и явлениям окружающего мира (природного, бытового, социокультурного), к произведениям разных видов, жанров и стилей искусства (в соответствии с возрастными особенностями);</li> <li>- приобщение к традициям и великому культурному наследию русского народа, шедеврам мировой художественной культуры с целью раскрытия ценностей «Красота», «Природа», «Культура»;</li> <li>- становление эстетического, эмоционально-ценностного отношения к окружающему миру для гармонизации внешнего мира и внутреннего мира ребёнка;</li> <li>- формирование целостной картины мира на основе интеграции интеллектуального и эмоционально-образного способов его освоения детьми;</li> <li>- создание условий для выявления, развития и реализации творческого потенциала каждого ребёнка с учётом его индивидуальности, поддержка его готовности к творческой самореализации и сотворчеству с другими людьми (детьми и взрослыми).</li> </ul>
<p>Образовательная область «Физическое развитие» соотносится с физическим и оздоровительным направлениями воспитания</p>	<p>направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;</li> <li>- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормами и правилами;</li> <li>- воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств</li> </ul>

Несмотря на то, что деятельность музыкального руководителя осуществляется в рамках направления «Музыкальная деятельность» образовательной области «Художественно-эстетическое развитие», специалист имеет возможность влиять на воспитательный процесс по всем направлениям воспитания.

*Часть, формируемая участниками образовательных отношений*

Направление воспитания «Волонтерское движение». Нравственное воспитание ребёнка предусматривает формирование у него таких моральных качеств, как ответственность,

сострадание, бескорытность и отзывчивость. Однако добровольчество не только помогает ребёнку воспитать в себе эти качества. Волонтерство учит взаимодействовать в команде, находить друзей и совершать добрые поступки. Ребята становятся увереннее в себе, практикуются выполнять задачи вместе, общаются и узнают, что такое взаимопомощь и ответственность.

Ценности – «Социальная ответственность», «Благотворительность».

#### 2.4.1.3. Целевые ориентиры воспитания.

##### Обязательная часть

Деятельность воспитателя нацелена на перспективу становления личности и развития ребенка. Поэтому планируемые результаты представлены в виде целевых ориентиров как обобщенные "портреты" ребенка к концу раннего и дошкольного возрастов.

В соответствии с ФГОС ДО оценка результатов воспитательной работы не осуществляется, так как целевые ориентиры основной образовательной программы дошкольного образования не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей.

Целевые ориентиры воспитания детей раннего возраста (к трем годам) изложены п. 29.2.3.1. Федеральной программы.

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Патриотическое	Родина, природа	Проявляющий привязанность к близким людям, бережное отношение к живому
Духовно нравственное	Жизнь, милосердие, добро	Способный понять и принять, что такое "хорошо" и "плохо". Проявляющий сочувствие, доброту.
Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество	Испытывающий чувство удовольствия в случае одобрения и чувство огорчения в случае неодобрения со стороны взрослых. Проявляющий интерес к другим детям и способный бесконфликтно играть рядом с ними. Проявляющий позицию "Я сам!". Способный к самостоятельным (свободным) активным действиям в общении.
Познавательное	Познание	Проявляющий интерес к окружающему миру. Любознательный, активный в поведении и деятельности.
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни и здоровья, владеющий основными способами укрепления здоровья - физическая культура, закаливание, утренняя гимнастика, личная гигиена, безопасное поведение и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих. Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.
Трудовое	Труд	Поддерживающий элементарный порядок в окружающей обстановке. Стремящийся помогать старшим в доступных трудовых действиях. Стремящийся к результативности, самостоятельности, ответственности в самообслуживании, в быту, в игровой и других видах деятельности

		(конструирование, лепка, художественный труд, детский дизайн и другое).
Эстетическое	Культура и красота	Проявляющий эмоциональную отзывчивость на красоту в окружающем мире и искусстве. Способный к творческой деятельности (изобразительной, декоративно-оформительской, музыкальной, словесно-речевой, театрализованной и другое).

Целевые ориентиры воспитания детей на этапе завершения освоения Программы изложены в п. 29.2.3.2. Федеральной программы.

Направления воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Патриотическое	Родина, природа	Любящий свою малую родину и имеющий представление о своей стране - России, испытывающий чувство привязанности к родному дому, семье, близким людям.
Духовно нравственное	Жизнь, милосердие, добро	Различающий основные проявления добра и зла, принимающий и уважающий традиционные ценности, ценности семьи и общества, правдивый, искренний, способный к сочувствию и заботе, к нравственному поступку. Способный не оставаться равнодушным к чужому горю, проявлять заботу; Самостоятельно различающий основные отрицательные и положительные человеческие качества, иногда прибегая к помощи взрослого в ситуациях морального выбора.
Социальное	Человек, семья, дружба, сотрудничество	Проявляющий ответственность за свои действия и поведение; принимающий и уважающий различия между людьми. Владеющий основами речевой культуры. Дружелюбный и доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, способный взаимодействовать со взрослыми и сверстниками на основе общих интересов и дел.
Познавательное	Познание	Любознательный, наблюдательный, испытывающий потребность в самовыражении, в том числе творческом. Проявляющий активность, самостоятельность, инициативу в познавательной, игровой, коммуникативной и продуктивных видах деятельности и в самообслуживании. Обладающий первичной картиной мира на основе традиционных ценностей.
Физическое и оздоровительное	Здоровье, жизнь	Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих.

		<p>Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.</p> <p>Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности.</p> <p>Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.</p>
Трудовое	Труд	<p>Понимающий ценность труда в семье и в обществе на основе уважения к людям труда, результатам их деятельности.</p> <p>Проявляющий трудолюбие при выполнении поручений и в самостоятельной деятельности.</p>
Эстетическое	Культура и красота	<p>Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, поступках, искусстве.</p> <p>Стремящийся к отображению прекрасного в продуктивных видах деятельности.</p>

*Часть, формируемая участниками образовательных отношений*  
Целевые ориентиры воспитания на этапе завершения Программы

Направление воспитания	Ценности	Целевые ориентиры
Волонтерское движение	Социальная Ответственность, благотворительность	<p>Имеет представление о волонтерском движении.</p> <p>Имеет позитивную установку на добровольческую деятельность.</p> <p>Толерантно относится к другим людям независимо от культурной среды и этнической принадлежности.</p> <p>Способен проявить такие качества, как милосердие, внимательность, заботу о ближнем, желание помогать другим людям.</p>

*2.4.2 Содержательный раздел Программы воспитания.*

Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» определена основная цель отечественного образования и приоритетная задача общества и государства – это воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного, компетентного гражданина России.

Поэтому *цель и смысл деятельности Организации* заключается в воспитании ребенка как личности, гражданина в процессе освоения и принятия им ценностей, нравственных установок и моральных норм общества, а *миссией Организации* является объединение усилий всех участников образовательных отношений для воспитания обучающихся, формирование у родителей социальной ответственности за воспитание своих детей и стремления быть примером для них.

Принципы воспитания рассматриваются как исходные установки, главные ориентиры, которые упорядочивают всю сложную систему воспитательной работы. Принципы

позволяют предъявить некоторые общие требования ко всем этим различным сферам воспитательной деятельности и тем самым придать им целостный, единый характер.

*Принципы жизни и воспитания в Организации.*

*Принцип гуманистической направленности воспитания на развитие личности.* В воспитании главной ценностью является человек, развитие и раскрытие его способностей. Этот принцип гласит о том, что воспитатель должен направить усилие на развивающую работу с каждым ребенком. Только лишь обеспечив полноценное обучение, можно развить и усовершенствовать возможности ребенка.

*Принцип направленности воспитания на освоение культуры, ценностей общества, норм поведения.* В процессе воспитания воспитатели должны уделять должное внимание такому элементу, как культура. Под культурой в данном случае понимается народные традиции, история, обычаи, правила и т.д. общества, в котором растет и развивается ребенок. Воспитатель должен учитывать особенности культуры и ее воспитательное воздействие на ребенка.

*Принцип связи воспитания с жизнью и трудом* является одним из фундаментальных положений в мировой педагогике. На основе этого принципа регулируются все цели и содержание воспитания, так же методика воспитательного процесса. Следование этому принципу обязывает систему воспитания выдвигать такие цели воспитания и его содержание, которые обеспечивают расширение опыта воспитуемых, успешную адаптацию ребенка к жизни.

Следуя принципу связи воспитания с трудом детский сад, семья, общество должны организовывать разнообразную трудовую деятельность ребенка, вовлекать его в труд. Например, с ясельных групп приучать детей убирать за собой игрушки, на прогулке помогать воспитателю наводить порядок на своем участке, убирать веточки, палочки, ненужный мусор, который периодически там появляется.

*Принцип воспитания в деятельности.* Согласно основному закону воспитания выдвигается и главное требование к процессу воспитания: правильное воспитание строится на вовлечении воспитуемых в различные виды деятельности. Педагог должен использовать такие средства воспитания, как игра, учеба, искусство, спорт, труд, природа, общественная жизнь.

*Принцип воспитания с опорой на активность личности.* Главным условием воспитания является активная, сознательная деятельность воспитанников. Дети должны быть вовлечены в деятельность и внутренне, и психологически, и морально. Деятельность должна иметь для них смысл, личное значение, хотя она не всегда осознанна. Активность проявляется в интересе, в ответственности, в положительных эмоциях и многом другом. Такое поведение говорит о внутренней работе: о формировании и развитии потребностей, направленности, установок, склонностей, эмоций и воли, привычек, характера — всего того, что составляет личность. Таким образом, воспитывающая деятельность эффективна тогда, когда основана на внутренней работе и в свою очередь вызывает, стимулирует этот личностный рост.

*Принцип воспитания в коллективе и через коллектив.* Это принцип формирует определенную мораль поведения человека. Говоря простыми словами, человек живя в обществе, находясь в разных группах, должен уметь соединить в гармонии интересы и ценности общества со своими определенными личными целями. Участие в жизни здорового, развитого коллектива, который создан в группе, является одним из главных и действенных методов в процессе воспитания. Для этого педагог должен уметь создать коллектив воспитанников, руководить им и использовать как педагогическое средство.

*Принцип сочетания педагогического руководства с инициативой и самостоятельностью воспитанников.* Через воспитание педагог руководит деятельностью воспитанников, он принимает участие в развитии отношений между детьми, в общении и во взаимодействии друг с другом. Поэтому воспитатели должны давать как можно больше поручений в организации и выполнении всего того, чем они занимаются в учреждении: самообслуживание, игры, общественную работу. В самоуправлении проявляются такие

качества детей как инициатива, творчество, самостоятельность. Через самоуправление дети регулируют и создают свою собственную жизнь и деятельность в образовательном учреждении.

*Принцип уважения к воспитуемому в сочетании с требовательностью к нему.* Об этом принципе много и убедительно говорил А. С. Макаренко. Он подтвердил его собственным опытом. Многие педагоги также на своей практике доказали, что не вседозволенность и безграничный либерализм, а требовательность при максимальном уважении к личности дает на возможность воспитать достойную личность. Педагогическое требование — это метод воспитания, который предполагает соблюдение норм, выполнение правил поведения, норм отношений между людьми, принятых в обществе. Вместе с тем взаимодействие и взаимоотношения между воспитателем и воспитанниками должны основываться на гуманизме и уважении. Моральные нормы общества и профессии, профессиональная этика требуют от воспитателя такого же отношения к воспитанникам, как и ко всем другим членам общества, взрослым. Конвенция ООН о правах ребенка является документом, который ориентирует педагогов на гуманное уважительное отношение к ребенку, на соблюдение правовых и этических норм в педагогическом процессе.

*Принцип воспитания с опорой на положительные качества человека.* Это мудрое правило основывается на тысячелетнем опыте, на знании психологии человека, на педагогической практике. В любом, даже очень трудном человеке есть качества, черты характера, привычки, способности, поступки, на которые можно опереться, чтобы добиться изменений к лучшему. Надо исходить из того, что люди хотят быть хорошими, жить в согласии с собой и окружением. Поэтому психология и педагогика рекомендуют учителю: не следует постоянно укорять ребенка за проступки, осуждать за неправильное поведение, ошибки, а наоборот, делать акцент на хорошем, что в нем есть, хвалить и поощрять добрые поступки. Осуждать нужно неверное действие или проступок, но никак не самого ребенка. Нужно учиться даже в плохом поступке видеть хорошие стороны, извлекать из него максимум: в упрямстве — настойчивость и волю, в непоседливости — любознательность. Необходимо создавать ситуацию успеха для ребенка, увлекать доступной перспективой, планами и др. Чтобы успешно следовать этому принципу, необходимо изучать ребенка, его семью, их особенности.

*Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей.* Наукой изучены особенности деятельности, психических процессов, поведения людей на разных возрастных ступенях. Возрастные особенности детей обязывают педагога правильно выбирать характер общения, помощи, методы воспитания детей разного возраста.

Индивидуальные особенности детей также требуют учета в воспитании. В дифференциальной психологии описаны различные типы личности, даны характеристики акцентуаций в поведении, изучаются и описываются отклонения в поведении, психология одаренных, способных и, с другой стороны, людей, имеющих проблемы в развитии. Все это помогает воспитателю вести адекватную работу. При этом готовых ответов может не быть, и надо, как было сказано, изучать воспитанника и условия его развития, чтобы видеть проблемы в его формировании и найти правильные средства воспитания. Воспитатель в таких случаях должен работать совместно с психологом, врачом, социальным педагогом.

*Принцип единства требований.* В процессе воспитания работа педагога должна быть направлена на обеспечение согласованных действий, взаимопонимания, единства требований, взглядов, позиций семьи и образовательного учреждения. Для этого образовательное учреждение должно работать с семьей и социальным окружением детей: осуществлять педагогическое просвещение и даже воспитание родителей, организовывать социальную и педагогическую работу в микрорайоне, педагогическую пропаганду в более широких масштабах.

Современная отечественная система воспитания дополнительно руководствуется следующими принципами:

*Принцип общественной направленности воспитания.* Данный принцип направлен на подготовку ребенка к активной и плодотворной общественной жизни. Реализация данного принципа достигается путем согласования целей государства, гражданского общества и личности.

*Принцип персонификации* направлен на учет личностных характеристик, потребностей и возможностей каждого воспитанника.

*Принцип дифференциации воспитания.* Данный принцип предполагает учет гендерных, возрастных, психологических, физиологических и т.д. особенностей каждого воспитанника. Организация воспитательного процесса с упором не на среднего воспитанника, а по возможности с организацией индивидуального подхода к каждому ребенку.

*Принцип природосообразности воспитания.* Природосообразность - подразумевает отношение к каждому ребенку как части природы и соответственно весь воспитательный процесс должен быть организован в соответствии с учетом природного развития ребенка.

*Принцип инклюзивного образования.* Организация образовательного процесса, при которой все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую систему образования.

Описанная совокупность принципов воспитания представляет систему основных требований к воспитательному процессу. Следует отметить, что все принципы тесно связаны между собой, характеризую общий взгляд Организации на воспитание обучающихся.

*Отношение к воспитанникам, их родителям (законным представителям), сотрудникам и партнерам Организации.* Работа с родителями (законными представителями) обучающихся строится на принципах ценностного единства и сотрудничества всех субъектов социокультурного окружения Организации.

В группе разрабатывается система взаимодействия с родителями по трем направлениям:

- психолого-педагогическое просвещение родителей по вопросам воспитания, в том числе и через групповые странички в социальной сети ВК и официальный сайт Организации, а также через систему тематических родительских собраний, практикумов и мастер-классов и др.;

- психологическое сопровождение воспитания ребенка в семье через систему индивидуальных консультаций;

- включение родителей в воспитательные мероприятия в Организации в форме проектов воспитательной направленности, праздников и развлечений, акций и флэшмобов, выставках и конкурсах и т.д.

Кроме того, организовано единое с родителями образовательное пространство для обмена опытом, знаниями, идеями, для обсуждения и решения конкретных воспитательных задач. Именно педагогическая инициатива родителей стала новым этапом сотрудничества с ними, показателем качества воспитательной работы.

В Организации поддерживается создание родительских клубов и семейных творческих мастерских, участие родителей (законных представителей) в ежегодных районных фестивалях родительских инициатив.

В Организации существует практика создания творческих групп педагогов, которые оказывают консультативную, психологическую, информационную и технологическую поддержку своим коллегам в вопросах организации воспитательных мероприятий.

Дополнительным воспитательным ресурсом по приобщению обучающихся к истории и культуре своей Отчизны и своего родного края является взаимодействие Организации с партнерами (социумом): Домом ремесел, краеведческим музеем и т.д.

*Традиции и ритуалы, особые нормы этикета группы.*

Традиция - это то, что перешло от одного поколения к другому, что унаследовано от предшествующих поколений. Традиции играют большую роль в укреплении дружеских отношений, оказывают большую помощь в воспитании детей. Каждая традиция должна решать определенные образовательные задачи и соответствовать возрастным особенностям детей.

В нашем детском саду есть уже прочно сложившиеся традиции. Эти традиции с большим удовольствием принимаются детьми и родителями, совершенствуются и приумножаются. Каждая традиция направлена на достижение определенной воспитательной цели. Каждая традиция проверена временем.

Ритуал – установленный порядок действий.

Традиции и ритуалы способствуют развитию чувства сопричастности сообществу людей, помогают ребенку освоить ценности коллектива, прогнозировать дальнейшие действия и события. Поэтому мы считаем необходимым введение ритуалов и традиций в жизнедеятельность детского сада.

Общекультурные традиции:

1. «Доброе утро!» - создать хорошее настроение, настроить на доброжелательное общение со сверстниками и взрослыми в ходе музыкального занятия.

2. «День рождения» - празднование дня рождения обучающихся; цель -развивать способность к сопереживанию радостных событий, вызвать положительные эмоции, подчеркнуть значимость каждого ребенка в группе. С детьми проводится традиционная игра «Каравай», поются величальные песни для именинника.

3. «Мы всегда вместе» - участие обучающихся, их родителей (законных представителей), музыкального руководителя, педагогов в общих мероприятиях (праздники, досуги и др.), что развивает чувство сопричастности с коллективом группы.

4. «Дружим с социумом» - взаимодействие с организациями культуры о образования решает многие познавательные и воспитательные задачи музыкального развития.

5. «Встреча с интересными людьми» - приглашение людей разных профессий развивает контакты взрослых и детей, коммуникативные качества обучающихся.

6. «Совместные прогулки и экскурсии» - проведение совместных с родителями (законными представителями) прогулок, поездок и экскурсий расширяет кругозор обучающихся, укрепляет взаимосвязь взрослых и детей.

Принятые в Организации нормы этикета направлены на создание воспитывающей среды как условия решения возрастных задач воспитания.

Общая психологическая атмосфера, эмоциональный настрой группы, спокойная обстановка, отсутствие спешки, разумная сбалансированность планов – это необходимые условия нормальной жизни и развития детей.

*Инструктор физической культуры* соблюдает нормы профессиональной этики и поведения:

- педагог всегда встречает обучающихся улыбкой и приветственными словами;
- тон общения ровный и дружелюбный, исключается повышение голоса;
- уважительное отношение к личности обучающегося;
- умение заинтересованно слушать собеседника и сопереживать ему;
- умение видеть и слышать обучающегося, сопереживать ему;
- уравновешенность и самообладание, выдержка в отношениях с детьми;
- умение быстро и правильно оценивать сложившуюся обстановку и в то же время не торопиться с выводами о поведении и способностях воспитанников;
- умение сочетать мягкий эмоциональный и деловой тон в отношениях с детьми;
- умение сочетать требовательность с чутким отношением к воспитанникам;
- соответствие внешнего вида статусу педагога детского сада;
- знание возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

*Особенности РППС, отражающие образ и ценности группы.*

РППС – заданная укладом совокупность всех предметных ресурсов, обуславливающих реализацию воспитательного процесса в детском саду с учетом их пространственной организации. Предметно-пространственная среда не только отражает традиционные российские ценности, но и способствует их принятию и раскрытию ребенком. Предметно-пространственная среда отражает специфику музыкального зала и включает оформление помещения, соответствующее оборудование и музыкальные игрушки.

#### *Социокультурный контекст*

Социокультурный контекст – это социальная и культурная среда, в которой человек растет и живет. Он также включает в себя влияние, которое среда оказывает на идеи и поведение человека, учитывает этнокультурные, конфессиональные и региональные особенности и направлен на формирование ресурсов воспитательной программы.

Реализация социокультурного контекста опирается на построение социального партнерства Организации. Социальное партнерство – это отношения, организуемые образовательным учреждением между двумя и более равноправными субъектами, характеризующиеся добровольностью и осознанностью за выполнение коллективных договоров и соглашений и формирующиеся на основе заинтересованности всех сторон в создании психолого-педагогических и социокультурных условий для развития обучающихся, повышения качества образования.

Реализация воспитательного потенциала социального партнерства предусматривает:

- участие представителей организаций-партнеров в проведении отдельных мероприятий (праздники, утренники, досуги, торжественные мероприятия и тому подобное);
- участие представителей организаций-партнеров в проведении занятий в рамках дополнительного образования;
- проведение на базе организаций-партнеров различных мероприятий, событий и акций воспитательной направленности;
- реализация различных проектов воспитательной направленности, совместно разрабатываемых детьми, родителями (законными представителями) и педагогами с организациями-партнерами.

*Этнокультурное воспитание* – это такой процесс, в котором цели, задачи, содержание, технологии воспитания ориентированы на развитие и социализацию личности как субъекта этноса и как гражданина многонационального Российского государства. Целью этнокультурного воспитания в дошкольном возрасте является:

- приобщение детей к культуре своего народа;
- развитие национального самосознания;
- воспитание доброжелательного отношения к представителям разных этнических групп;
- развитие устойчивого интереса к познанию и принятию иных культурных национальных ценностей.

*Национально-региональный компонент* – это, во-первых, реальная форма функционирования федерального стандарта в конкретном регионе; во-вторых, он выполняет в образовательном процессе ряд очень важных функций и обладает определенными дидактическими и воспитательными возможностями: создает условия для возрождения национальной культуры, воспитания патриотизма.

#### *Региональный компонент содержания Программы воспитания*

В целях совершенствования содержания образования с учетом географических, природно-климатических, культурных, исторических и экономических особенностей региона в содержание дошкольного образования введены образовательные задачи по ознакомлению детей с историей, культурой, традициями, бытом, природой, административной символикой родного края – региональный компонент.

Основная цель – формирование первичных представлений о малой родине, социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках через приобщение к историко-культурному наследию Липецкого края. Региональный компонент, включенный в Программу воспитания, направлен на формирование в подрастающем поколении гражданских чувств, накопление социального опыта, на воспитание эмоциональных и духовных ценностей, положительного отношения к культурным традициям народов, которые проживают на территории региона, создание толерантного отношения к представителям других национальностей. Именно в детском саду у малышей закладываются основы уважительного отношения к традициям предков, гордость за малую Родину.

Основные задачи внедрения и реализации регионального компонента в Организации:

- формирование гордости за свое происхождение;
- создание первоначальных представлений о нравственных и духовных ценностях (сострадании, любви, терпении, чести, достоинстве);
- воспитание в подрастающем поколении интереса к нравственному и духовному наследию предков;
- формирование чувства сопричастности к своей стране.

Особенности использования регионального компонента как одного из средств социализации дошкольников предполагает:

- деятельностный подход в приобщении детей к истории, культуре, природе родного города, когда дети сами выбирают деятельность, в которой они хотели бы участвовать, чтобы отразить свои чувства и представления об увиденном и услышанном;
- принцип постепенного перехода от более близкого ребёнку, лично значимого (дом, семья) к менее близкому – культурно-историческим фактам;
- взаимодействие с родителями и окружающим социумом; - профессиональное совершенствование всех участников образовательного процесса (воспитателей, специалистов);
- обобщение опыта педагогической деятельности, изучение эффективности инновационной деятельности и ее результатов по основным направлениям работы с детьми, педагогами, родителями.

Направления деятельности:

- изучение обычаев и традиций, природы родного края,
- развитие толерантности,
- формирование социальной адаптации подрастающего поколения,
- ознакомление с историей появления региона, достопримечательностями и выдающимися людьми.

Особое внимание уделяется знакомству:

- с климатическими и природными особенностями региона;
- с национальными парками, растительным и животным миром;
- с народными праздниками, традициями и национальными костюмами.

#### *2.4.2.1 Воспитывающая среда.*

##### *Обязательная часть*

Воспитывающая среда – это особая форма организации образовательного процесса, реализующего цель и задачи воспитания, т.е. пространство, в рамках которого происходит процесс воспитания. Основными характеристиками воспитывающей среды являются ее насыщенность и структурированность.

Воспитывающая среда группы:

- раскрывает ценности и смыслы, заложенные в укладе;
- включает совокупность различных условий, предполагающих возможность встречи и взаимодействия детей и взрослых в процессе приобщения к традиционным ценностям российского общества.

*Часть, формируемая участниками образовательных отношений.*

Воспитывающая среда строится по трем основным линиям:

- «от взрослого» (формирование) - внесение воспитательных элементов в воспитывающей развивающей предметно-пространственной среде (далее – ВРППС) (создает воспитательную предметно-пространственную среду, насыщая ее ценностями и смыслами);
- «от взаимодействия ребенка и взрослого» (развитие и педагогическая поддержка) - событийность (проекты, встречи, игры, события и др.);
- «от ребенка» (становление) - поддержка и отражение инициатив ребенка (продукты деятельности ребенка).

#### *2.4.2.2. Формы совместной деятельности в группе*

Работа с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста должна строиться на принципах ценностного единства и сотрудничества всех субъектов социокультурного окружения Организации.

*Виды и формы деятельности по организации сотрудничества педагогов и родителей (законных представителей), используемые в процессе воспитательной работы*

Инструктор по физической культуре в рамках воспитательной работы осуществляет следующую работу с родителями (законными представителями):

- консультирование по вопросам физической культуры;
- участвует в родительских собраниях, проводит анкетирование, мастер-классы;
- проводит информирование через социальную сеть ВК, официальный сайт Организации о проведенных значимых мероприятиях;
- организует совместные мероприятия (дни здоровья, праздники, досуги и др.).

#### *События*

Событие предполагает взаимодействие ребенка и взрослого, в котором активность взрослого приводит к приобретению ребенком собственного опыта переживания той или иной ценности. Событийным может быть не только организованное мероприятие, но и спонтанно возникшая ситуация, и любой режимный момент, традиции утренней встречи детей, индивидуальная беседа, общие дела, совместно реализуемые проекты и прочее.

Проектирование событий позволяет построить целостный годовой цикл методической работы на основе традиционных ценностей российского общества, в который входят в том числе:

- проекты воспитательной направленности;
- праздники.

При этом проект понимается как комплекс целенаправленно организованных мероприятий (воспитательных ситуаций), позволяющих эффективно решать задачи приобщения детей к ценностям российского общества. Инструктор по ФК может участвовать в реализации проекта воспитательной направленности совместно с воспитателем группы по его плану.

#### *Праздники*

Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат в календарном плане воспитательной работы.

#### *Общие дела*

Общие дела – это главные традиционные общие дела Организации, в которых принимает участие большая часть обучающихся и которые обязательно планируются, готовятся, проводятся и анализируются совместно педагогами и детьми. Это комплекс коллективных творческих дел, интересных и значимых для дошкольников, объединяющих их вместе с педагогами в единый коллектив. Общие дела обеспечивают включенность в них большого числа детей и взрослых, способствуют интенсификации их общения, ставят их в ответственную позицию к происходящему в Организации. Введение общих дел в жизнь Организации помогает

преодолеть стихийный характер воспитания, сводящийся к набору мероприятий, организуемых педагогами для детей.

Инструктор по ФК участвуют в Общих делах Организации с учетом тематики мероприятия.

#### *2.4.2.3 Организация предметно-пространственной среды*

Предметно-пространственная среда в музыкальном зале отражает ценности, на которых строится Программа воспитания, и способствует их принятию и раскрытию ребенком.

Среда обеспечивает ребенку возможность общения, игры и совместной деятельности.

Среда предоставляет ребенку возможность погружения в культуру России, знакомства с особенностями региональной культурной традиции: уголок русской избы, наглядные пособия.

Вся среда музыкального зала гармонична и эстетически привлекательна.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства музыкального зала для реализации Программы воспитания, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

#### *Социальное партнерство*

Реализация воспитательного потенциала социального партнёрства предусматривает:

1. Участие представителей организаций-партнеров в проведении отдельных мероприятий: Дом культуры, Дом ремесел, краеведческий музей.

2. Участие представителей организаций-партнеров в проведении занятий в рамках дополнительного образования: детско-юношеский центр.

3. Проведение на базе организаций-партнеров различных мероприятий, событий и акций воспитательной направленности: краеведческий музей, Дом ремесел, городская библиотека, МБОУ СОШ №3, ДЮСШ

4. Реализация различных проектов воспитательной направленности, совместно разрабатываемых детьми, родителями (законными представителями) и педагогами с организациями-партнерами: вовлечение семей воспитанников в реализацию проектов.

**Организационный раздел Программы.**

**2.4.2.4 Календарный план воспитательной работы**

Месяц	Направления воспитания							
	Патриотическое	Духовно-нравственное	Трудовое	Познавательное	Социальное	Физическое и оздоровительное	Эстетическое	Волонтерское движение
Сентябрь	День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом (3 сентября)	Международный день распространения грамотности (8 сентября)	День воспитателя и всех дошкольных работников (27 сентября)	Международный день чистого воздуха для голубого неба (7 сентября)		Международный день туризма (27 сентября)		Международный день благотворительности (5 сентября)
	Международный день мира (21 сентября)			День знаний (1 сентября)				
Октябрь		Всемирный день хлеба (16 октября)	День учителя (5 октября)		День отца в России (5 октября)		Международный день музыки (1 октября)	Всемирный день защиты животных (4 октября)
		Международный день пожилых людей (1 октября)						Международный день бабушек и дедушек (28 октября)
	Осенний праздник «Осенины»							
Ноябрь	День народного единства (4 ноября)		День милиции (день сотрудника органов внутренних дел) (10 ноября)	Всемирный день телевидения (21 ноября)	День матери в России (27 ноября)		День Самуила Маршака (3 ноября)	
	День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России (8 ноября)							
	День Государственного герба Российской Федерации (30 ноября)		Международный день				День рождения Деда Мороза (18 ноября)	День добровольца (волонтера в России) (5 декабря)

			логопеда (14 ноября)					
Декабрь	День неизвестного солдата (3 декабря)			Международный день кино (28 декабря)		Всероссийский день хоккея (1 декабря)	Международный день художника (8 декабря)	Международный день инвалидов (3 декабря)
	День Героев Отечества (9 декабря)			День Конституции Российской Федерации (12 декабря)			День приготовления подарков (30 декабря)	
Новогодний утренник								
Январь	День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады, День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) — День памяти жертв Холокоста (рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно). (27 января)	Международный день образования (24 января)		День Лего (28 января)		Неделя зимних игр и забав	Рождественские посиделки	Всемирный день «Спасибо» (11 января)
Февраль	Всемирный день родного языка (10 февраля)		День Российской науки (8 февраля)	День кита или всемирный день защиты морских млекопитающих (19 февраля)	21 февраля День родного языка (ЮНЕСКО)	День здоровья	День Агнии Барто (17 февраля)	День спонтанного проявления доброты (17 февраля)
	День защитника Отечества (23 февраля)		Всемирный день компьютера (14 февраля)					
	День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве (2 февраля)							Акция: - «Кормушка для пернатого друга», - «Покормите птиц зимой»

	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества (15 февраля)							
Март	День воссоединения Крыма с Россией (18 марта)	Всемирный день дикой природы (3 марта)	Международный день кукольника (21 марта)	Всемирный день кошек (1 марта)	Международный женский день 8 марта	Международный день выключенных гаджетов (5 марта)	Международный день театра (27 марта)	
			День моряка-подводника (19 марта)	Сороки или жаворонки (22 марта)	Международный день счастья (20 марта)	Всемирный день сна (19 марта)	День Корнея Чуковского (31 марта)	
				Всемирный день водных ресурсов (22 марта)				
Утренники, посвящённые 8 Марта								
Апрель	День космонавтики (12 апреля)	Всемирный день Земли (22 апреля)	Международный день детской книги (2 апреля)	Международный день птиц (1 апреля)	Всемирный день книги (23 апреля)	Всемирный день здоровья (7 апреля)	День российской анимации (8 апреля)	Международный день памятников (18 апреля)
		День донора (20 апреля)	День работников Скорой помощи (28 апреля)	День подснежника (19 апреля)	День дочери (25 апреля)	Международный день цирка (17 апреля)	Международный день культуры (15 апреля) Международный день танца (29 апреля)	
Май	День Победы	День славянской письменности и культуры (24 мая)	День весны и Труда (1 мая)	Всемирный день пчел (20 мая)	День детских общественных организаций в России (19 мая)	Международный день пожарных (4 мая)	Международный день культурного разнообразия во имя диалога и развития (21 мая)	Акция: - «Бессмертный полк», - Георгиевская ленточка», - «Окна Победы», - «Сад Победы»

			День библиотекаря (27 мая)	День радио (7 мая)	Международный день семей (14 мая)		Международный день музеев (18 мая)	
Июнь	День России (12 июня)	Международный день защиты детей (1 июня)	День эколога (5 июня)	Всемирный день океанов (8 июня)	Всемирный день донора крови (14 июня)	Международный День молока (1 июня)	Пушкинский день России (6 июня)	Всемирный день окружающей среды (5 июня)
			День моряка (25 июня)			Всемирный день велосипеда (3 июня)		
	День памяти и скорби (22 июня)					Всемирный день прогулки (19 июня)		
				День русского языка в ООН (6 июня)				
Июль	День военно-морского флота (30 июля)	День семьи, любви и верности (8 июля)	День металлурга (17 июля)	Всемирный день шахмат (20 июля)	День сюрпризов (2 июля)	Всемирный день шоколада (11 июля)	Международный день торта (20 июля)	
	День города Лебедянь (27 июля)				Международный день дружбы (30 июля)			
Август	День воздушно-десантных войск России (2 августа)		День строителя (14 августа)	Международный день светофора (5 августа)	Международный день коренных народов мира (9 августа)	День физкультурника (12 августа)	День российского кино (27 августа)	Всемирный день гуманитарной помощи (19 августа)
	День малой Родины (10 августа)							



### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Режим дня

Непрерывным условием здорового образа жизни и успешного развития детей является правильный режим дня воспитанников. Правильный режим дня - это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение времени пребывания детей в Учреждении. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. Режим дня разрабатывается в соответствии с государственным санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». В Учреждении используется гибкий режим дня, в него могут вноситься изменения исходя из особенностей сезона, индивидуальных особенностей детей, состояния здоровья. На гибкость режима влияет и окружающий социум. Режим дня скорректирован с учетом работы Учреждения.

#### 3.2 Расписание занятий

Утренняя гимнастика проводится по графику музыкальном (спортивном) зале. В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице, без использования спортивного оборудования.

*Расписание утренней гимнастики в музыкальном зале.*

##### 1. Утренняя гимнастика (понедельник-пятница)

*Расписание физкультурных занятий на прогулке и в спортивном (музыкальном) зале*

<b>Вторник, четверг в музыкальном зале</b>	<b>Пятница на прогулке</b>
--	----------------------------

#### 3.3. Методическая работа по взаимодействию с педагогическим коллективом и особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Месяц	Методическая работа по взаимодействию с педагогическим коллективом	Сотрудничество с семьями воспитанников
Сентябрь	1. На педагогическом совете познакомить воспитателей с задачами по физическому воспитанию на 2023-2024 учебный год, с результатами мониторинга воспитанников, разработать рекомендации по индивидуальной работе. Индивидуальные консультации с воспитателями групп по распределению детей по группам здоровья. 2. Оформление карт педагогической диагностики «Физического развития»,	<u>1 неделя:</u> <i>Родительское собрание</i> «Задачи физического воспитания детей на 2023-2024 гг.». Цель: познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании. <i>Анкетирование</i> «Физическая культура и оздоровление». Цель: выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению. <u>2 неделя:</u> <i>Конкурс поделок</i> «Летние виды спорта». Цель: содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и

	<p>обработка данных мониторинга детей.</p> <p>3.Корректировка планов работы по итогам мониторинга детей.</p> <p>4.Оформление в группах зон двигательной активности.</p>	<p>удовольствия от совместной деятельности. Участие родителей в конкурсе поделок к областной Спартакиаде по летним видам спорта.</p> <p><i>Консультации</i> «Значение режима дня для здоровья ребенка». Цели: познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной среды в детском саду.</p> <p><u>3 неделя:</u> <i>Семейный фотоконкурс</i> «Я и моя семья». Цель: побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми.</p> <p><i>Консультация</i> «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе». Цель: рассмотреть связь сложности упражнений и видов одежды с температурой окружающей среды.</p> <p><u>4 неделя:</u> <i>Поход в парк</i> «Играем вместе с ребенком на прогулке». Задачи: доставить радость общения и единения детям и родителям; повышать интерес детей к физической культуре; пропаганда здорового образа жизни.</p>
<p>Октябрь</p>	<p>1. Пополнить необходимым физкультурным оборудованием зон двигательной активности в группах и на участках.</p> <p>2. Консультация «Организация серии занятий по формированию представлений у детей о здоровом образе жизни (ЗОЖ)».</p>	<p><u>1 неделя:</u> <i>Музыкально-физкультурный праздник</i> «День открытых дверей «Веселая ярмарка». Цель: побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.</p> <p><i>Беседа</i> «Выбор спортивного оборудования для занятия спортом в зимний период». Задачи: помочь родителям приобщать детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье; пропаганда здорового образа жизни.</p> <p><u>2 неделя:</u> <i>Консультация</i> «Утренняя гимнастика». Цель: познакомить родителей со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью.</p> <p><i>Конкурс рисунков на спортивную тематику</i> – «Право на отдых». Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности.</p> <p><u>3 неделя:</u> <i>Участие родителей в организации и проведении мероприятий</i> «Неделя здоровья с</p>

		<p>22 по 26 октября». Цель: привлечение родителей к участию в организации мероприятий для повышения интереса детей к физической культуре.</p> <p><u>4 неделя:</u>  <i>Консультация</i> «Физическое воспитание ребенка в семье». Цель: познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной работы дома.</p> <p><i>Фотоконкурс</i> «Мы - спортивная семья». Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности.</p>
Ноябрь	<p>1. Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Закрепление основных видов движений на улице».</p> <p>2. Совместная деятельность с воспитателем в оформлении наглядной информации для родителей «Играем вместе с ребенком на прогулке».</p> <p>3. Семинар-практикум: ««Развитие у детей дошкольного возраста физических качеств (ловкости, быстроты и др.) в играх и игровых упражнениях»</p>	<p><u>1 неделя:</u>  <i>Беседа, рекомендации</i> - подвижные игры с мячом «Игры с мячом». Цель: познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты.</p> <p><u>2 неделя:</u>  <i>Рекомендации</i> «Профилактика ОРЗ и гриппа». Цель: изготовление чесночных кулонов для профилактики ОРЗ и простуды.</p> <p><i>Консультация</i> «Каким бывает отдых». Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье.</p> <p><u>3 неделя:</u>  <i>Физкультурное развлечение</i> совместно с родителями. Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности.</p> <p><u>4 неделя:</u>  <i>Семинар-практикум</i>, познакомить родителей с любимыми играми детей «Игры, в которые играют взрослые и дети»; рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья. Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности</p>
Декабрь	<p>1. Изготовление нестандартного физкультурного оборудования, для повышения интереса воспитанников к физической культуре</p>	<p>1 неделя:  <i>Консультация</i> «Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка». Цель: познакомить родителей с условиями обеспечения оптимального двигательного</p>

	<p>2. Консультация «Проведение на прогулке игровых упражнений с элементами спортивной игры-хоккей»</p> <p>3.Беседа «Игровые подражательные движения, их значение, разнообразие и использование в режимных моментах».</p>	<p>режима для оздоровления и закаливания детей.</p> <p>2 неделя: <i>Выставка рисунков с родителями «Моя семья – моя радость».</i> Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности.</p> <p><i>Экскурсия в парк «Лыжи для здоровья».</i> Цель: познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты при обучении детей ходьбе на лыжах.</p> <p>3 неделя: <i>Спортивный праздник на воздухе, помощь родителей в организации и оформлении праздника «Зимние забавы».</i> Цель: формирование представлений о здоровом образе жизни.</p> <p><i>Беседа «Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях».</i> Цель: познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома.</p> <p>4 неделя: <i>Консультация «Какие закаливающие мероприятия приемлемы для вашего ребенка».</i> Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье.</p>
Январь	<p>1. Пополнение игротки подвижных игр большой и средней подвижности.</p> <p>2. Провести консультацию «Дыхательная гимнастика Стрельниковой и использование дыхательных упражнений в режимных моментах»</p> <p>3.По итогам воспитательно - образовательной работы за I полугодие определить детей, требующих постоянной индивидуальной работы.</p>	<p><u>2 неделя:</u> <i>Консультация, рекомендации «Играем вместе с ребенком на прогулке».</i> Цель: Формирование представлений о здоровом образе жизни.</p> <p><u>3 неделя:</u> <i>Консультация «Дыхательная гимнастика».</i> Цель: Обратить внимание родителей на выполнение дыхательной гимнастики, релаксации.</p> <p><u>4 неделя:</u> <i>Конкурс рисунков «Зимние виды спорта».</i> Цель: привлечение родителей к формированию интереса детей к физической культуре.</p> <p><i>Беседа «Развитие у детей физических качеств в подвижных играх».</i> Цель: познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в выходные дни.</p>

Февраль	<p>1. Изготовление нетрадиционного спортивного оборудования - массажные коврики для профилактики плоскостопия</p> <p>2. Индивидуальные консультации для воспитателей по использованию нетрадиционного спортивного оборудования для оздоровления детей.</p> <p>3. Беседа «Использование считалок, рифмовок при организации подвижных игр и при распределении детей на команды»</p> <p>4. Совместная деятельность с воспитателем в оформлении наглядной информации для родителей «Утренняя гимнастика».</p>	<p><u>1 неделя:</u>  <i>Праздник физкультурно-музыкальный «День Защитника Отечества».</i> Цель: доставить радость общения детям с родителями; побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.  <i>Выставка рисунков</i> детей «Защитники Отечества». Цель: содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности.</p> <p><u>2 неделя:</u>  <i>Консультация «Ребенок дома».</i> Цель: обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей.</p> <p><u>3 неделя:</u>  <i>Беседа «Зимние прогулки».</i> Цель: расширение представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, пропаганда здорового образа жизни.</p> <p><u>4 неделя:</u>  <i>Выставка рисунков «Я люблю свою семью».</i> Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности.</p>
Март	<p>1. Для развития волевых усилий и сохранения устойчивого интереса воспитанников к НОД, внедрение нестандартного оборудования к проведению игр большой и средней подвижности</p> <p>1. Совместно с воспитателями, музыкальным руководителем подготовить и провести «День здоровья»</p>	<p><u>1 неделя:</u>  <i>Праздник музыкально-физкультурный.</i> Цель: содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости, удовольствия от совместной двигательной-игровой деятельности.  <i>Физкультурный праздник «Широкая Масленица».</i> Цель: привлечение родителей к участию в жизни ДОУ.</p> <p><u>2 неделя:</u>  <i>Беседа «Организация физкультурно-оздоровительной работы дома».</i> Цель: расширение представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома и пропаганда здорового образа жизни.</p> <p><u>3 неделя:</u>  <i>Беседа «Роль подвижных игр в оздоровлении детей».</i> Цель: познакомить родителей с подвижными играми и их значением на сохранение здоровья детей.</p> <p><u>4 неделя:</u>  <i>Беседа «Как формировать у ребенка интерес к ЗОЖ».</i> Цель: расширение представления</p>

		родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома.
Апрель	Совместно с воспитателями, музыкальным руководителем подготовить и провести «Неделю здоровья»	<p><u>1 неделя:</u>  <i>Консультация</i> «Роль подвижных игр в оздоровлении детей». Цель: познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации и проведения дома.</p> <p><u>2 неделя:</u>  <i>Экскурсия в музей</i> «Люблю тебя, мой край родной». Цель: привлечение родителей к участию в жизни ДОУ и создание положительной эмоциональной обстановки.</p> <p><i>Рекомендации</i> «Физкульт-Ура». Цель: познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты, пропаганда здорового образа жизни.</p> <p><u>3 неделя:</u>  <i>Конкурс плакатов</i> для выставки. Цель: установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной деятельности.</p> <p><i>Консультация</i> «Босиком за здоровьем». Цель: познакомить родителей с особенностью воздействия на стопу различных грунтов, температуры и шероховатостей.</p> <p><u>4 неделя:</u>  <i>Консультация</i> «Движение и здоровье». Цель: предложить родителям оценить, каким движениям ребенок отдает предпочтение.</p> <p><i>Беседа, рекомендации</i> «Красивая осанка». Цель: познакомить родителей с комплексами физических упражнений для формирования правильной осанки.</p>

		<p><i>Помощь</i> родителей в организации «Неделя здоровья с 5 по 12 апреля». Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье.</p>
Май	<p>1. Составление плана физкультурно-оздоровительной работы на летний период</p> <p>2. Индивидуальные консультации для воспитателей повышение двигательной активности</p>	<p>1 неделя:  <i>Фотовыставка</i> «Спорт, спорт, спорт». Цель: привлечение родителей к участию в жизни ДОУ.  <i>Консультация</i> «Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка». Цель: познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье</p> <p>2 неделя:  <i>Праздник физкультурно-музыкальный</i> «День Победы». Цель: доставить радость общения детям с родителями, побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.  <i>Рекомендации</i> «Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре». Цель: расширение представления родителей о формах физкультурно-оздоровительной работы дома.</p> <p>3 неделя:  <i>Беседа</i> «Осторожно – Лето». Цель: пропаганда здорового образа жизни, познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в летний период.</p> <p>4 неделя:  Родительское собрание «Наши достижения». Цель: подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы.</p>
Июнь	<p>1. Подготовка атрибутов и оформление площадки для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей Совместно с музыкальным руководителем и воспитателями подготовить материал для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей</p>	<p>Подготовить наглядную агитацию (папка-передвижка) «Чем занять ребенка летом».  <i>Выставка поделок</i> ко дню защиты детей. Цель: побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях.</p>

	2. Подобрать материал для воспитателей о формах и методах закаливания в летнее время	
Июль	1. Подготовка атрибутов и оформление площадки для проведения физкультурного досуга «День Нептуна» 2. Провести консультацию для воспитателей «Подвижные народные игры»	Подготовить наглядную консультацию (папка-передвижка) «О пользе водных, солнечных и воздушных процедур и техники безопасности в летний период»
Август	1. Подготовка документации на начало учебного года 2. Составление годового плана работы по разделу «Физическое воспитание» 3. Анализ физкультурной работы за летний период подготовить рекомендации по оформлению и содержанию зон двигательной активности к началу учебного года в соответствии с возрастными особенностями воспитанников	Провести индивидуальные консультации для родителей «Исправляем осанку детей»
Ежемесячно	1. Внесение изменений в календарные планы, учитывая результаты мониторинга воспитанников, анализ двигательной деятельности ребёнка и его индивидуальных особенностей 2. Повышение самообразования по вопросам физического воспитания в ДОУ 3. Знакомство с новинками литературы по физическому воспитанию детей. 4. Проводить индивидуальную работу по подготовке физкультурных праздников и развлечений. 5. Проводить консультации по содержанию и проведению физкультурных занятий, организовать совместную деятельность ребёнка и взрослого	

	6. Давать рекомендации по проведению индивидуальной работы с детьми 7. Пополнение фонотеки новыми аудиозаписями. 8. Подготовка атрибутов для физкультурных досугов	
--	--	--

### 3.4 Система закаливающих мероприятий в ДОУ.

Особое внимание в режиме дня ДОУ уделяется проведению закаливающих мероприятий, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Поэтому важна система закаливания, предусматривающая разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом, индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

*Для этого в детском саду проводятся:*

- четкая организация теплового и воздушного режима в помещении (температурная гигиена);
- утренний прием на свежем воздухе (в теплый период года) и гимнастика;
- рациональная не перегревающая одежда детей;
- соблюдение режима прогулок во все времена года;
- солнечные ванны (пребывание детей под лучами солнца во время прогулки);
- общие воздушные ванны (во время переодевания ко сну);
- сон с доступом свежего воздуха;
- гигиенические процедуры (умывание, обливание рук до локтя прохладной водой);
- проведение занятия физкультурой босиком (при  $t$  пола  $+ 18^{\circ} \text{C}$  и выше), проведение утренней и бодрящей гимнастики;
- воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями и босохождением по шипованной или ребристой доске и т.п. в комплексе с дыхательной гимнастикой.

*При работе с детьми четко соблюдаются основные принципы закаливания:*

- осуществление закаливания при условии, что ребенок здоров;
- недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребенка отрицательных эмоций (плач, страх и т.д.);
- тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
- интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно;
- систематичность и постоянство закаливания;
- комплексное использование всех природных факторов.

### 3.5 План летней оздоровительной работы

#### Пояснительная записка

Лето – благоприятная пора для сохранения и укрепления здоровья детей, создания условий для их полноценного, всестороннего, психического и физического развития. Растущий и развивающийся организм ребенка очень чувствителен к воздействию различных факторов окружающей среды. Грамотная организация летней оздоровительной работы в дошкольном учреждении, охватывающей всех участников образовательного процесса, предоставляет широкие возможности для укрепления физического и психического здоровья воспитанников, развития у них познавательного интереса, а также повышения компетентности родителей в области организации летнего отдыха детей.

Лето – особый период в жизни каждого ребёнка. От окружающим его взрослых зависит то, как он проведет это время с пользой для здоровья, развития эмоциональных и

познавательных процессов.

Лето – это маленькая жизнь.

Именно в этот период годы дети получают максимум впечатлений, удовольствия и радости от общения со сверстниками и новых открытий. Вместе с тем чем больше времени проводят дошкольниками на улице, тем больше внимания взрослые должны уделять организации деятельности детей в летний период. Грамотное решение этих вопросов позволит избежать неприятностей и обеспечить эмоционально насыщенную жизнь всем участникам образовательного процесса.

Летнюю работу с детьми в детском саду принято называть оздоровительной, она имеет свою специфику. Важно всемерно использовать благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться, чтобы ребёнок окреп, поправился и закалился, научился понимать и полюбить удивительный, прекрасный мир растений и животных. Летом природа представляет большие возможности для развития познавательных способностей дошкольников.

Воспитание здорового ребёнка – приоритетная, наиглавнейшая задача дошкольной педагогики, особенно в современных условиях. Проблема воспитания счастливой личности напрямую связана со здоровьем этой личности. Как помочь подрастающему ребёнку реализовать своё право на здоровье и счастливую жизнь? Одним из путей решения этой проблемы является организация работы по воспитанию дошкольников в летний период года. Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций. В летний период, большие возможности предоставлено для закаливания, совершенствования защитных реакций ребенка, широко используются солнечно-воздушные ванны и водные закаливающие процедуры. Летом продолжается систематическая и планомерная работа по разделам программ. Все виды деятельности переносятся на воздух. Каждому виду отводится место и время в распорядке дня.

## **Цели и задачи работы в летний оздоровительный период**

### **Цель:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с учётом их индивидуальных особенностей.

### **Задачи:**

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и укрепление здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
2. Реализовать систему мероприятий, направленных на развитие самостоятельности, инициативности, любознательности и познавательной активности.
3. Проводить просвещения родителей по педагогическим, воспитательным, оздоровительным вопросам детей в летний период.
4. Повышение компетентности педагогов в вопросах организации летней оздоровительной работы, мотивация педагогов на улучшение качества организации летнего отдыха дошкольников.

Направление образовательных областей

### **Задачи работы с детьми:**

#### **«Физическое развитие»:**

1. Укреплять здоровье детей путем повышения адаптационных возможностей организма, развивать двигательные и психические способности, способствовать формированию положительного эмоционального состояния.
2. Всесторонне совершенствовать физические функции организма.
3. Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания.
4. Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями.
5. Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации

двигательных умений каждого ребенка.

6. Способствовать предупреждению заболеваемости и детского травматизма.

#### **«Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми**

- утренняя гимнастика;
- прогулка;
- двигательная активность;
- полоскание полости рта после еды;
- сон без маек, при открытых форточках (в теплое время);
- проветривание помещения;
- гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;
- хождение по ребристой дорожке;
- занятия, прогулки, походы;
- совместные досуги с родителями;
- спортивные праздники и развлечения;
- неделя здоровья;
- соревнования;

Формы оздоровительных мероприятий в летний период. 1. Организованная образовательная деятельность это основная форма организованного систематического обучения детей физическим упражнениям. Организация НОД должна исключать возможность перегрузки детей, не допускать их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма, в частности костно-мышечной и сердечно-сосудистой как наиболее нагружаемых при физических упражнениях. Упражнения подбираются в зависимости от задач непосредственной образовательной деятельности, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования.

Планируются организованные формы образовательной деятельности с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), праздники, развлечения 3 раза в неделю в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада).

Продолжительность организованной образовательной деятельности:

Младшая группа – 20 минут

Старшая группа. — 25 минут

Подготовительная группа — 30 минут

2. Утренняя гимнастика. Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия. Традиционная гимнастика включает в себя простые гимнастические упражнения с обязательным включением дыхательных упражнений; упражнения с предметами и без предметов; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения с использованием крупных модулей, снарядов, простейших тренажеров. Коррекционная гимнастика включает в себя комплексы специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей.

3. Подвижные игры. Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей.

Виды игр:

- сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа);
- несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания;
- дворовые;
- народные;
- с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол).

Подвижные игры проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность игр для всех возрастных групп 10—20 минут.

4. Двигательные разминки (физминутки, динамические паузы). Их выбор зависит от

интенсивности и вида предыдущей деятельности.

Варианты:

- упражнения на развитие мелкой моторики;
- ритмические движения;
- упражнения на внимание и координацию движений;
- упражнения в равновесии;
- упражнения для активизации работы глазных яблок.
- упражнения в равновесии;
- упражнения для активизации работы глазных мышц;
- гимнастика расслабления;
- корригирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей);
- упражнения на формирование правильной осанки;
- упражнения на формирование свода стопы.

Проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции.

Продолжительность:

старшая группа — 10 минут;

подготовительная группа — 12 минут.

5. Элементы видов спорта, спортивные упражнения. Способствуют формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей. Виды спортивных упражнений:

- футбол;
- баскетбол;

Прикладное значение спортивных упражнений: восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю. Проводятся на воздухе, на игровой или спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность:

младшая группа — 10 минут

старшая группа — 12 минут;

подготовительная группа — 15 минут.

6. Гимнастика пробуждения. Гимнастика после дневного сна. Гимнастика сюжетно-игрового характера.

Разминка после сна проводится с использованием различных упражнений:

- с предметами и без предметов;
- на формирование правильной осанки;
- на формирование свода стопы;
- имитационного характера;
- сюжетные или игровые;
- с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер);
- на развитие мелкой моторики;
- на координацию движений;
- в равновесии
- на развитие мелкой моторики;
- на координацию движений;
- в равновесии.

Место проведения — спальня. Гимнастика пробуждения для всех возрастных групп продолжительностью — 3—5 минут. Гимнастика после дневного сна для всех возрастных групп — 7—10 минут.

7. Индивидуальная работа в режиме дня. Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и

упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки. Проводится в спортивном зале. Время устанавливается индивидуально.

8. Закаливающие мероприятия. Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей:

элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, обтирание, обливание до пояса);

- закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями);

- специальные водные, солнечные процедуры, которые назначаются врачом.

Система закаливающих мероприятий

- Воздушно- температурный режим: от +18 до +20° С, Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей.

- Одностороннее проветривание: В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 °С.

- Сквозное проветривание (в отсутствии детей): В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С.

- Утром перед приходом детей. Прием детей на воздухе: К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.

- Перед возвращением детей с дневной прогулки: К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.

- Во время дневного сна, вечерней прогулки: В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении. Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры.

- Утренняя гимнастика: В летний период на улице.

- Физическая культура: Проводится ежедневно на свежем воздухе, одежда облегченная. Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям.

- Хождение босиком: Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20 °С до +22 °С.

- Водные процедуры:

Гигиенические процедуры: Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры. Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры. В летний период - мытье ног.

### ***Летние праздники и досуги***

- Знакомим детей с русскими народными праздниками.

- Основные требования в организации праздника.

- Тематика и подбор материала праздников и досугов к проведению активного отдыха в летний период.

Основы безопасности жизнедеятельности детей

- Инструктажи.

- Изучаем правила пожарной безопасности.

- Организация работы «Внимание дорога».

Организация работы с родителями

- Консультаций для родителей.

- Взаимодействие с родителями в летний период (дни открытых дверей, интересными людьми живущими рядом, совместная трудовая деятельность).

Таким образом, проделанная работа по тематике, а это раскрытие теоретических и практических подходов окажет помощь всем педагогам детских садов в их многообразной

работе.

Летом продолжается систематическая и полномочная работа по разделам программ. Все виды деятельности переносятся на воздух. Каждому виду отводится место и время в распорядке дня.

Непосредственная образовательная деятельность с детьми в летний период? Не будет ли это препятствовать полноценному их отдыху? Надо иметь в виду, что организовать летний отдых детей не значит предоставить им полную свободу в выборе, их необходимо объединять их для коллективной игровой деятельности. Неправильно организованная детская деятельность, приводит к усталости, и к излишнему возбуждению. Виды непосредственной образовательной деятельности можно определить на педагогическом Совете ДООУ «Организация летней оздоровительной работы». Дано право выбора коллективу педагогов определить перечень непосредственной образовательной деятельности.

### **Создание условий для всестороннего развития детей.**

- Переход на режим дня в соответствии с теплым периодом года: Прием детей на участках детского сада, прогулка – 4-5 часов, сон – 3 часа, образовательная деятельность на свежем воздухе; наличие магнитофона, музыкального центра для музыкального фона.

- Организация водно-питьевого режима: Наличие чайника, охлажденной кипячёной воды, одноразовых стаканчиков.

- Организация закаливающих процедур: Наличие индивидуальных полотенец для рук и ног; таза, лейки; индивидуальных стаканчиков для полоскания зева и горла.

Условия для физического развития

- Организация безопасных условий пребывания детей в дошкольных отделениях: Наличие аптечки первой помощи, исправного оборудования на прогулочных площадках.

- Формирование основ безопасного поведения и привычки к здоровому образу жизни:

Наличие дидактического материала для: работы по ОБЖ, обучения детей правилам дорожного движения, работы по ЗОЖ.

- Организация оптимального двигательного режима: Наличие физкультурного оборудования, проведение коррекционной и профилактической работы (коррекция, осанки, плоскостопия и др.) Организация образовательной деятельности по физической культуре, спортивных праздников и развлечений.

Условия для познавательного и экологического развития

- Организация труда и наблюдений в природе: Наличие цветника, огорода, уголка природы в группах; оборудования и пособий (лопатки, лейки, грабли).

- Организация игр с песком и водой: Наличие исправных песочниц на участках, лейки для обработки песка, лопат.

### **Организация двигательного режима**

- Прием и утренняя гимнастика на воздухе: Все возрастные группы.

- Дыхательная гимнастика: Все возрастные группы (ежедневно после дневного сна).

- Физкультурная образовательная деятельность: Все возрастные группы (2 раза в неделю).

- Оздоровительная ходьба по детскому саду на развитие дыхания: Все возрастные группы (еженедельно).

- Дозированный бег для развития выносливости: Все возрастные группы (ежедневно в конце прогулки по индивидуальным показателям).

- Развитие основных движений (игры с мячом, прыжки, упражнения в равновесии и т.д.): Все возрастные группы (ежедневно на прогулках, подгруппами и индивидуально).

- Подвижные игры на прогулке: Все возрастные группы (ежедневно).

- Физкультурные досуги и развлечения: Все возрастные группы (еженедельно).

### **Закаливающие мероприятия**

- Воздушные ванны: Все возрастные группы (ежедневно в теплую погоду).

- Прогулки: Все возрастные группы (ежедневно).

- Хождение босиком по песку и траве: Все возрастные группы (ежедневно в тёплую погоду).

- Обширное умывание: Все возрастные группы (ежедневно).
- Мытье ног: Все возрастные группы (ежедневно).

### **Воспитательно-образовательная работа с детьми на летний период ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ (младший и старший дошкольный возраст)**

#### **Июнь**

- Забавы с мячом.
- «Школа мяча». Элементы спортивных игр с мячом.
- Игры – упражнения «Маленькие спортсмены».
- «Классики». Игры – аттракционы и по игры с прыжками.
- Игры с ходьбой и бегом (с предметами и без).
- Игры – эстафеты с предметами и без.
- «Скок – поскок». Игры забавы.
- Малые «Олимпийские игры».

#### **Июль**

- «Вот мы ловкие какие!» Игры упражнения на лазание подлезание, Равновесие.
- «Зигзаги ловкости» Игры и упражнения на лазание, подлезание, равновесие.
- День здоровья.
- «Мини – стадион для всех» полоса препятствий с использованием сюжета И элементов квеста.
- «Круговая тренировка». Физические упражнения с использованием маршрутных карт.
- Игры развлечения с Петрушкой.
- Спортивные игры: Баскетбол, футбол, волейбол.

#### **Август**

- «Волшебная вода» Игры развлечения с водой.
- «Азбука здоровья». Игры соревнования.
- «Музыка и спорт» - спортивный праздник.
- «Элементы игр волейбола и баскетбола». Игры с использованием сюжета и элементов
- Игры развлечения по выбору.
- «Цветик – семицветик». Самореализация двигательных навыков по заданию.

### **3.6 Методические материалы:**

- Н. Е. Вераксы, Т. С. Комарова, М. А. Васильева Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Первая младшая группа»- М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа»- М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Средняя группа» - М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». - М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
- Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа» -М.: Мозаика-Синтез, 2014 г.
- М. А Васильева, В. В. Гербова, Т.С. Комарова «Физическое воспитание детей 2-7 лет.» Развернутое перспективное планирование по программе «От рождения до школы» , издательство «Учитель» , В., 2011 г.
- «Физкультурные занятия с элементами логоритмики», издательство «Учитель», В. 2012
- С.Ю. Федорова. «Примерный план физкультурных занятий с детьми Вторая группа раннего возраста- М.: Мозаика-Синтез, 2017 г.

- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), М., 2002 г.
- Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать, М., 1983 г.
- И.И. Вепрева, Г.М. Татарникова Модель физкультурно- оздоровительного образования старших дошкольников. Планирование, занятия, ресурсное обеспечение. Издательство «Учитель», 2015 г.
- Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» Издательство ТЦ Сфера 2016 г.
- Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр» М. Мозаика- Синтез, 2015.
- Е.И. Подольская «Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения» Волгоград, «Учитель», 2014 г.
- Е.И. Подольская «Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет», издательство «Учитель», 2009 г.
- М.П. Асташина «Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет», , Волгоград, «Учитель», 2013 г.
- Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина,. «Формирование двигательной сферы детей 3-4 лет», Волгоград, «Учитель» 2013 г..

### 3.7. Материально-техническое обеспечение.

Музыкальный зал	Наименование оборудования, ТСО.	Количество
	Гимнастическая скамейка	1
	Дорожка ребристая	2
	Тоннель мягкий	3
	Мягкие модули	14
	Обручи	21
	Мячи (Д-20 см)	15
	Мячи (Д-17см)	21
	Мячи (Д-10см)	21
	Мячи набивные	10
	Мячи теннисные	30
	Мешочки с песком	25
	Скакалки 2,40м	16
	Скакалки 2м	17
	Гимнастические палки толстые 75 см	10
	Гимнастические палки тонкие 75см	11
	Гимнастические палки тонкие 100см	7
	Ориентиры	12
	Платочки	30
	Флажки	39
	Ленточки разного цвета на кольцах	36
	Стол письменный	1
	Стул полумягкий	1
	Компьютер	1
	Музыкальный центр	1
	Канат 4,70м	1
	Канат 3,80м	2
	Сетка волейбольная	2
	Кегли	50
	Кубики пластмассовые	50

	Кольца пластмассовые Д-13см	11
	Кольца пластмассовые Д-18см	8
	Кольца пластмассовые Д-24см	6
	Блинчики набивные	12
<b>Спортивная площадка</b>		
	Ворота для футбола	2
	Баскетбольные кольца	2
	Мишень	2