



**ПРИНЯТА**

решением Педагогического Совета  
ГБДОУ детский сад № 17  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол № 1 от 30.08. 2024г.

**УТВЕРЖДЕНА**

заведующим ГБДОУ детский сад № 17  
Невского района Санкт-Петербурга

*Жалятединова*

Приказ 59 от 30.08.2024



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Кайдаловой Елены Николаевны

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 17  
Невского района города Санкт-Петербурга

## Содержание

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1 Пояснительная записка .....	3
1.2 Принципы и подходы к формированию Программы.....	4
1.3 Принципы построения Программы .....	5
II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	6
2.1 Краткая характеристика особенностей психофизического развития обучающихся .....	6
2.2 Планируемые результаты освоения Программы.....	12
Младший дошкольный возраст (3-4 года).....	12
Средний дошкольный возраст (4-5 лет).....	12
Старший дошкольный возраст (5-6 лет) .....	12
Старший дошкольный возраст (6-7 лет) .....	12
2.3 Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие» .....	13
Младший дошкольный возраст (3-4 лет) .....	13
Средний дошкольный возраст (4-5 лет).....	15
Старший дошкольный возраст (5-6 лет).....	17
Старший дошкольный возраст (6- 7 лет).....	20
2.4 Интеграция с образовательными областями .....	23
2.6. Работа с родителями (законными представителями).....	23
2.7 Направления и задачи коррекционно-развивающей работы (КРР).....	24
III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ .....	27
3.1 Взаимодействие со специалистами .....	27
3.2 Организация и формы взаимодействия с родителями.....	28
3.3 План работы с родителями (законными представителями) на 2024-2025 учебный год.....	28
3.4 Режим двигательной активности .....	32
3.5 Планирование физкультурных досугов и праздников.....	32
3.6 Перспективное планирование .....	32
3.7 Образовательная нагрузка.....	65
3.8 Условия реализации Программы.....	65
3.9 Технические средства обучения .....	68
3.10 Оснащение развивающей предметно-пространственной среды.....	68
3.11 Методическое обеспечение образовательной деятельности .....	69

# І ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1 Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Данная Рабочая программа разработана в соответствии с:

– Образовательной программой дошкольного образования государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 17 Невского района Санкт-Петербурга).

Содержание рабочей программы отражает реальные условия физкультурного зала, возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников.

### Цель и задачи Программы

Укрепление физического здоровья ребёнка через восстановление и совершенствование мышечно-суставного аппарата ребёнка, развитие самостоятельного и качественного выполнения двигательных действий, уменьшение степени ограничений жизнедеятельности ребёнка, подготовка к социальной интеграции.

### Основные задачи Программы

Оздоровительные задачи

- укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма;
- формирование изгиба позвоночника, развитие сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, развитие всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формирование опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- совершенствование деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитие органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность);
- развивать у детей необходимый для их возраста уровень слухомоторной и зрительно-моторной координации движений.

Образовательные задачи

- формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Воспитательные задачи

- формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям;
- развитие; волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- обучение осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

Коррекционные задачи:

- дифференциация носового и ротового дыхания;
- развитие мышечных движений (жевание, улыбка, радость, грусть);
- развитие слухового внимания;
- развитие артикулярных движений (цоканье, шипение, насос и др.);
- развитие мелкой моторики;
- развитие общей координации;
- развитие координации между словом и делом;
- развитие динамической координации движений (напряжение – отдых – напряжение).

Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений

РП – рабочая программа

ИФК – инструктор по физической культуре

ФОП – федеральная образовательная программа

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация РФ –

Российская федерация

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

ОВД – основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, ланье, катание, ловля, бросание)

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ПИ – подвижные игры

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

СанПиН – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.

## 1.2 Принципы и подходы к формированию Программы

Методологической основой Программы являются следующие **научно – педагогические подходы:**

Самоценность детства – рассматривается как период жизни человека значимый сам по себе, без всяких условий.

Субъектно-деятельностный подход заключается в признании ребенка активным субъектом многообразных форм произвольной активности. Качествами, характеризующими ребенка как субъект деятельности, являются:

- активность и избирательная направленность;
- инициативность;
- свобода выбора;
- самостоятельность;
- коммуникативность;
- творчество.

Возрастной подход - возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

### Личностно-ориентированный подход

- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений, разностороннее, свободное и творческое развитие каждого ребенка, реализация их природного потенциала, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития воспитанников;
- целостное развитие дошкольников и готовность личности к дальнейшему развитию;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- психологическая защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
- развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями, создание условий для воспитания и обучения каждого воспитанника с учетом индивидуальных особенностей его развития (дифференциация индивидуализация).

### Системно-деятельностный подход

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности, организация детской деятельности, в процессе которой они самостоятельно делают «открытия», узнают новое путем решения проблемных задач;
- креативность – «выращивание» у воспитанников способности переносить полученные знания в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решения нестандартных задач и проблемных ситуаций;
- овладение культурой – приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества, государства, обеспечить способность ребенка ориентироваться в мире и действовать (или вести себя) в соответствии с интересами и ожиданиями других людей, социальных групп, общества в целом.

## 1.3 Принципы построения Программы

– *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

– *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

– *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

– *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

– *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

– *Принцип единства с семьей*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников,

привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях и праздниках, походах.

**Срок реализации Программы –**  
1 год (2024-2025 учебный год).

## **II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1 Краткая характеристика особенностей психофизического развития обучающихся**

#### **Особенности физического воспитания и развития детей младшего дошкольного возраста (3 – 4 года)**

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата является его гибкость и эластичность. Мышечный тонус (упругость) еще недостаточный. В этот период диаметр мышц увеличивается, происходит дифференциация мышечных волокон. Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышек преобладает брюшной тип дыхания. Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением.

Для малышек полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

На четвертом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Формируемые двигательные умения, непрочны и требуют многократных

повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Во второй младшей группе важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Их учат слушать объяснения педагога, следить за показом, выполнять движения согласованно с другими детьми после соответствующего указания воспитателя, находить своё место в групповых построениях. Так же детей начинают приобщать к подготовке занятий. Оценка деятельности преимущественно должна быть направлена на анализ их активности, умения действовать сообща, а также на правильность выполнения упражнений.

Во второй младшей группе детей учат строиться – подгруппами и всей группой – в колонну по одному, в одну шеренгу, круг, находить своё место в строю. В первой половине года воспитатель оказывает детям помощь, используя зрительные ориентиры, а в дальнейшем малыши учатся находить своё место самостоятельно.

К общеразвивающим упражнениям детей четвертого года жизни предъявляются более высокие требования с точки зрения качества выполнения (не сгибать колени при наклонах, подниматься на носки и др.).

*Основные движения:*

1. Ходьба. Вводится ходьба на носках, с высоким подниманием коленей, с изменением направления, перешагивая через предметы, парами, с выполнением различных заданий (остановиться, присесть, повернуться лицом к окну, стене, воспитателю). Ходьбу на носках с высоким подниманием коленей необходимо чередовать с обычной ходьбой.

2. Бег. Основное внимание следует уделять формированию у детей умения бегать, не наталкиваясь друг на друга и придерживаясь заданного темпа.

3. Прыжки. Детей учат энергично отталкиваться и правильно приземляться во всех видах прыжков. Во второй младшей группе вводится обучение прыжкам с высоты (15-20 см.).

4. Катание, бросание, метание. Во второй младшей группе детей продолжают обучать действиям с мячом. Формируется умение прокатывать, бросать мяч воспитателю, в цель, на дальность, вверх, об пол и ловить его.

5. Ползание, лазание. Водится лазание по гимнастической стенке. Нужно показать детям правильный хват за перекладину и научить их правильно ставить ноги на неё. Обучая детей ползанию между предметами, подползанию, воспитатель сам показывает способ выполнения.

6. Упражнения в равновесии. Обучение ходьбе и бегу на ограниченной площади (между двух линий, по дорожке, скамейке), в прямом направлении и змейкой. Упражнения в равновесии следует разнообразить, используя игровую форму.

7. Подвижная игра. Проводится в основной части занятия, содержит движения, уже освоенные детьми. Одна и та же игра может повторяться на разных занятиях. Воспитатель может вносить в неё некоторые изменения, дополнения. Следует приучать детей действовать совместно, в соответствии с сигналом, исполнять роль ведущего, соблюдать правила.

В процессе выполнения спортивных упражнений воспитатель приучает детей соблюдать правила безопасности, проявлять взаимопомощь.

Продолжительность утренней гимнастики во второй младшей группе составляет 5-6 минут. В комплекс должны входить четыре-пять общеразвивающих упражнений (как с предметами, так и без них), строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки. Педагог выполняет упражнения вместе с детьми по два-три раза, после чего только напоминает последовательность движений, осуществляет общий контроль.

Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений. Педагог должен стимулировать детей к использованию имеющегося физкультурного инвентаря, оборудования личным примером, поощрением.

#### **Особенности физического воспитания и развития детей младшего дошкольного возраста (с 4 до 5 лет)**

Скелет дошкольника отличается гибкостью, не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения.

Увеличение мышечной выносливости у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Мышечная сила возрастает.

Тип дыхания заменяется грудным. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными.

Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

В средней группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из них – на прогулке.

Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия.

Поговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах. При обучении основным видам движений применяются игровые приёмы.

В средней группе дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну

по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам.

В занятие следует включать пять - шесть общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются пять – шесть раз.

*Основные виды движения:*

1. Ходьба. Движения рук и ног становятся согласованными. Ставится задача закрепить у ребёнка умение ходить, поднимая ноги, с энергичными движениями рук, расправив плечи, с прямым туловищем; соблюдать нужную дистанцию в ходьбе.

Для этого в вводной части занятия следует использовать ходьбу с ускорением и замедлением, а также чередовать ходьбу с бегом, с изменением направления движения по сигналу, врассыпную, с нахождением своего места в колонне, с перешагиванием через предметы, по кругу, «змейкой», парами, со сменой ведущего.

2. Бег. Не все элементы техники бега правильны и хорошо выражены. Руки еще мало активны, шаг остается коротким и неравномерным. Полет небольшой, и в связи с этим скорость невысока. Надо отметить, что полетность шага у девочек развивается раньше, чем у мальчиков. Упражняя детей в беге, основное внимание уделить энергичному отталкиванию носком, активному выносу и подниманию бедра. Использовать бег врассыпную, с нахождением своего места, с перешагиванием через предметы, по кругу, с изменением направления движения.

3. Прыжки. Наряду с закреплением умения занимать исходное положение, энергично отталкиваться двумя ногами, правильно приземляться нужно учить детей сочетать отталкивание со взмахом рук. Однако полной согласованности в движениях рук и ног еще нет. На пятом году жизни дети начинают осваивать прыжки на одной ноге, при этом руки они держат произвольно. Постепенно детей переводят к прыжкам через скакалку, когда она коснется пола.

4. Бросание, ловля, метание. При выполнении упражнений в катании и прокатывании мяча и обруча детей следует учить мягко касаться этих предметов пальцами, точно направлять их движение, отталкивать предметы симметрично обеими руками.

Обучать метанию в цель и на дальность после того, как они освоят прокатывание мяча в разных вариантах. Обучая детей приемам ловли мяча кистями рук, способам бросания его и отбивания о землю (пол), педагог должен показать и объяснить, как это делается, обратить внимание на исходное положение, познакомить с различными пространственными понятиями - высоко, низко, верх, низ и т. д.)

5. Ползание, лазанье. Ползание осуществляется одноименным и разноименным способами, по уменьшенной площади опоры: по доске, по гимнастической скамейке на животе, с подтягиванием с помощью рук, с опорой на стопы и ладони, при этом следует по окончании выполнения упражнения предложить выпрямление и потягивание. Детей упражняют в лазанье по гимнастической стенке и обучают правильному хвату рук за рейки. Лазанье по ней выполняют приставным и переменным шагом. К показу движений педагог привлекает кого-нибудь из детей, заранее подготовленных, а сам дает пояснения.

При выполнении упражнений в ползании под шнур, дугу обращать основное внимание на умение группироваться.

6. Упражнения в равновесии. В средней группе дети продолжают развивать навыки сохранения равновесия в ходьбе и беге. Упражнения усложняются за счёт дополнительных заданий, нового способа выполнения. Упражнения проводятся в медленном и среднем темпе.

7. Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии организуются одна – две подвижные игры. Проводя их повторно, педагог может менять правила и условия, усложнять движения. В течение года следует всех детей научить исполнять роль ведущего, другие ответственные роли и выбирать ведущих, используя считалки, короткие и понятные ребёнку.

Утренняя гимнастика проводится в среднем и быстром темпе, без длительных пояснений и пауз. В комплекс необходимо включать пять – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются по четыре – шесть раз из разных исходных положений. Следует предусматривать упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению мышц стопы.

Дозировка и темп устанавливаются с учётом сложности упражнений, а также



физической подготовленности детей.

Для ребёнка пятого года жизни характерен сравнительно устойчивый интерес к движениям, поэтому необходимо всячески поощрять игры с мячами, обручами, побуждать к самостоятельному использованию физкультурного оборудования, инвентаря, атрибутов для подвижных игр. Выполнение педагогом упражнений вместе с детьми, участие в играх повышают интерес к двигательной деятельности.

### **Особенности физического воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)**

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству. Больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу), привитию стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы (локтевой), наблюдается и незавершенность строения стопы. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Работа сердца становится более ритмичной.

Дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: прыжки в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приёмами обучения служат показ и объяснение.

Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Педагог уделяет внимание качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения.

В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий.

С детьми шестого года жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.

*Основные движения:*

1. Ходьба. Задачей упражнений в ходьбе является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног, с правильной осанкой.

2. Бег. В программе предусматриваются разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приёмов, дополнительных

заданий. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку.

3. Прыжки. В старшей группе более разнообразными становятся упражнения в прыжках. Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину с разбега.

4. Бросание, Ловля мяча, метание. В старшей группе эти движения усложняются. На занятиях закрепляют умение ловить мяч. Усложняются и упражнения на отбивание мяча об пол. Упражняют так же в метании на дальность, в цель (вертикальную и горизонтальную). Включают игровые задания и упражнения с элементами спорта баскетбола, хоккея, футбола.

5. Ползание, лазанье. В старшей группе ползание и лазанье усложняются. Вводятся ползание на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений. Детей необходимо учить пролезанию в обруч разными способами, лазанью по гимнастической стенке, разными способами, пролезание между рейками и т. д. Упражнения в равновесии. Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Возрастает роль статических упражнений (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейке, на носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнка учат фиксировать положение тела.

6. Подвижная игра. На физкультурных занятиях проводятся подвижные игры, ответственные роли в которых исполняют сами дети. Задача педагога – следить за качеством выполнения движений, за тем, чтобы все дети соблюдали правила игры. В ходе игр необходимо формировать физические и нравственно-волевые качества.

В комплекс утренней гимнастики входят шесть-восемь общеразвивающих упражнений, которые выполняются их разных исходных положений и повторяются пять – восемь раз в зависимости от степени сложности. В утреннюю гимнастику обязательно следует включать упражнения на формирование осанки, укрепление стопы, танцевальные движения.

Необходимо побуждать детей в самостоятельной деятельности использовать физкультурный инвентарь и другое оборудование, организовывать подвижные игры с элементами соревнований, спортивные игры и спортивные упражнения. Воспитатель должен регулировать чередование различных видов деятельности, направлять интересы детей.

### **Особенности физического воспитания и развития детей старшего дошкольного возраста (от 6 до 7 лет)**

Происходит дальнейшее окостенение скелета, однако кости детей легко подвергаются искривлению. Суставы обладают высокой подвижностью.

Активно развивается самосознание, развиваются возможности мышления, ребенок становится способным понимать и использовать в своей деятельности схемы, модели.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат.

Имеет представление о мире физической культуре и спорта, олимпийском движении и возможности подготовки к школе средствами физических упражнений, учится самостоятельно находить ошибки в выполнении знакомых движений и пути их исправления.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.

В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. В вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и

общеразвивающие упражнения.

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй.

Воспитатель должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений.

На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности.

В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

*Основные виды движения:*

Ходьба. Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.

1. Бег. Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с захлестом голени и на прямых ногах.

2. Прыжки. В этой группе дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.

3. Бросание, Метание, Ловля. Необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. На седьмом году жизни у ребёнка продолжают формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами.

4. Ползание, лазанье. Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений. В течении года следует варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений. Воспитатель должен обеспечить умеренную страховку.

5. Упражнения в равновесии. Формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей учат сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом воспитатель использует показ, практическую помощь детям, зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.

6. Подвижная игра. На каждом физкультурном занятии проводится игра, при этом особое внимание уделяется воспитанию выдержки, настойчивости, формированию умения проявлять волевые и физические усилия. Следует организовывать подвижные игры в которых от результата каждого зависит общий результат команды, формируя ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе). Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях.

7. Спортивные игры и упражнения. Учится играть по упрощенным правилам в футбол, баскетбол осваивая основные правила игры, способы передачи мяча. Пробует играть в хоккей без коньков на снегу, учится вести шайбу (мяч), прокатывает, задерживает и обводит её клюшкой.

В подготовительной к школе группе значительное место на физкультурных занятиях отводится спортивным упражнениям. Педагог должен хорошо знать методику обучения этим упражнениям и своевременно регулировать нагрузку.

Упражнения для утренней гимнастики в данной группе наиболее интенсивны. Дозировка и темп задаются с учётом сложности упражнения. У детей важно выработать положительное отношение к утренней гимнастике и потребность в ежедневном её выполнении.

Воспитателю следует чередовать разные виды деятельности в течении дня, предоставляя детям возможность выбирать занятия по душе.

На прогулке поощряются спортивные, народные игры (салочки, классы). Особое

внимание надо обращать на физкультурный инвентарь, атрибуты для игр, содержания занятий, физической подготовленности и индивидуальных особенностей детей.

## **2.2 Планируемые результаты освоения Программы**

### **Младший дошкольный возраст (3-4 года)**

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

### **Средний дошкольный возраст (4-5 лет)**

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

### **Старший дошкольный возраст (5-6 лет)**

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

### **Старший дошкольный возраст (6-7 лет)**

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

## 2.3 Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие»

### Младший дошкольный возраст (3-4 лет)

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

- а) развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
- б) формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
- в) формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- г) формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
- д) совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;
- е) введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
- ж) развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед: принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;
- з) закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
- и) обучение хвату за перекладину во время лазанья;
- к) закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- а) поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- б) формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
- в) развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;
- г) развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, мячами, шарами.

#### *Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений*

##### 1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, враспынную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 -2,5 м), по доске, гимнастической скамейке; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, положенной на пол, семенящим шагом, между предметами.

Ходьба по тонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожке (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).

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

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м.) между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см.), не касаясь руками пола, пролезание в обруч; перелезание.

Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м).

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

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

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

## 2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперед, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднимание и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочередно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочередное выставление ноги на носок вперед, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперед; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову.

Поочередное поднимание и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

## 3. Подвижные игры.

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

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «Скочкина кочка».

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

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

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

Календарное планирование. Приложение №2

### **Средний дошкольный возраст (4-5 лет)**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

*Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.*

- Формирование правильной осанки.
- Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног.
- Развитие умения бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Формирование умения выполнять действия по сигналу. Упражнения в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
- Закрепление умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Развитие умения перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Закрепление умения энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве.
- Формирование умения в прыжках в длину и высоту с места, сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Закрепление умения принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливости).
- Развитие двигательной активности детей в играх с мячами, скакалками, обручами и другими предметами.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формирование умений и навыков правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.
- Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений.
- Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков детей, умения творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закрепление умения выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучение детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках. Один раз в месяц проведение физкультурных досугов продолжительностью 20 минут; два раза в год – физкультурных праздников (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
- Развитие активности детей в разнообразных играх.
- Развитие быстроты, силы, ловкости, пространственной ориентировки.
- Воспитание самостоятельности и инициативности в организации знакомых игр.
- Приучение детей к выполнению действий по сигналу.

– Во всех формах двигательной деятельности развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умения поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

#### *Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений*

##### 4. Основные движения

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

Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).

Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через предметы (20-25 см от пола), через мячи (поочерёдно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2 2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

##### 5. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вперёд, в стороны, вверх (одновременно, поочерёдно), отведение рук за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивание руками вперёд-назад;



выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывание рук за голову, разведение их в стороны и опускание. Поднимание рук через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимание палки (обруча) вверх, опускание за плечи; сжимание, разжимание кистей рук; вращение кистями рук из исходного положения руки вперёд, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Повороты в стороны, держа руки на поясе, разведение рук в стороны; наклоны вперёд, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоны с выполнением задания (класть и брать предметы из разных исходных положений: ноги вместе, ноги врозь). Наклоны в стороны, держа руки на поясе. Прокатывание мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывание предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимание обеих ног над полом: поднимание, сгибание, выпрямление и опускание ног на пол из исходных положений лёжа на спине, сидя. Повороты со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимание вытянутых вперёд рук, плеч и головы, лёжа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочередно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочередное поднимание ног, согнутых в коленях. Ходьба по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захват и перекладывание предметов с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

#### б. Подвижные игры

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

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

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелёт птиц», «Котята и щенята»

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

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору».

### **Старший дошкольный возраст (5-6 лет)**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- а) развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- б) накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- в) формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### *Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта*

- Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.
- Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.
- Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Совершенствование двигательных умений и навыков детей.
- Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

- Совершенствование умения выполнять прыжки в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Закрепление умений кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве.
- Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.
- Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.
- Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.
- Во время физкультурных досугов и праздников привлечение дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

#### *Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений*

##### 7. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, верёвке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках.

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад),

продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20 см).

Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см)

Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд), одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз), бросание мяча вверх и ловля его хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (на расстояние 5-6 м).

Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

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

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

#### 8. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднимание рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжатие и разжимание пальцев. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимание согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения, лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка).

#### 9. Спортивные игры.

Элементы баскетбола.

Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой.

Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

#### 10. Подвижные игры.

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

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

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберётся до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье»

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

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

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

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

Календарное планирование. Приложение № 4.

## **Старший дошкольный возраст (6- 7 лет)**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлена на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- а) развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- б) накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- в) формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Формирование привычки сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закрепление умения соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Совершенствование активного движения кисти руки при броске.
- Закрепление умения быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.
- Упражнения в статическом и динамическом равновесии, на развитие координации движений и ориентировку в пространстве.
- Закрепление умения участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Совершенствование техники основных движений (добываясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения).
- Закрепление умения сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и в высоту с разбега.
- Упражнения в перелезании с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании*

- Закрепление умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности; самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Поддержание проявления интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
- Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

– Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурных праздников (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

### *Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений*

#### 11. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперёд и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперёд сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по верёвке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперёд на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, верёвку вперёд и назад, вправо, влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку) Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности.

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

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение

в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

## 12. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание рук вверх, вперёд, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимание рук вверх из положения руки к плечам.

Поднимание и опускание плеч; энергичное разгибание согнутых в локтях рук (пальцы сжаты в кулаки), вперёд и в стороны; отведение локтей назад (рывки 2—3 раза) и выпрямление рук в стороны из положения руки перед грудью; круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращение кистями рук. Разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускание и повороты головы в стороны. Повороты туловища в стороны, поднимая руки вверх, в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоны вперёд, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимание обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения, лёжа на спине (закрепив ноги) переход в положение, сидя и снова в положение лёжа. Прогибание, лёжа на животе. Из положения, лёжа на спине поднимание обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочерёдное поднимание ноги, согнутой в колене; поочерёдное поднимание прямой ноги, стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставление ноги вперёд на носок скрестно: приседания, держа руки за головой; поочерёдное пружинистое сгибание ног (стоя, ноги врозь); приседания из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выпад вперёд, в сторону; касание носком выпрямленной ноги (мах вперёд) ладони вытянутой вперёд руки (одноименной и разноимённой); свободное размахивание ногой вперёд -назад, держась за опору. Захват ступнями ног палки посередине и поворачивание её на полу.

Статические упражнения. Сохранение равновесия, стоя на скамейке, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг) Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя на левой или правой ноге и т. п.

## 13. Спортивные упражнения.

Участие в играх-эстафетах.

## 14. Спортивные игры.

Элементы баскетбола. Передавание мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон.

Бросание 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.

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. Элементы хоккея (без коньков-на снегу, на траве).

Ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы. Прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой. Ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадание

шайбой в ворота, удары по шайбе с места и после ведения.

#### 15. Подвижные игры.

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

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелёт птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Весёлые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

Народные игры. «Гори, ори ясно!» и др.

### 2.4 Интеграция с образовательными областями

Образовательные области	Содержание
Социально-коммуникативное развитие	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражать свои эмоции, проблемы и пожелания. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, решить конфликт через общение.
Познавательное развитие	Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья
Речевое развитие	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре(команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
Художественно-эстетическое развитие	Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

### 2.6. Работа с родителями (законными представителями)

Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих требований:

приоритет семьи в воспитании, образовании и развитии ребенка: в соответствии с Законом об образовании у родителей (законных представителей) обучающихся не только есть преимущественное право на обучение и воспитание детей, но именно они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка;

открытость: для родителей (законных представителей) доступна актуальная информация об особенностях пребывания ребенка ДОО, предоставлен свободный доступ в ДОО, между педагогом и родителями (законными представителями) происходит обмен информацией об особенностях развития ребенка в ДОО и семье;

взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагога и родителей (законных представителей), позитивный настрой на общение и сотрудничество, этичное

и разумное использование полученной информации в интересах детей;

индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье: при взаимодействии в совместное решение образовательных задач учитываются особенности семейного воспитания, потребности родителей (законных представителей) в отношении образования ребенка, отношение к педагогу и ДОО, проводимым мероприятиям; возможности включения родителей (законных представителей).

## 2.7 Направления и задачи коррекционно-развивающей работы (КРР)

КРР и (или) инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных детей (целевые группы), включая детей с ООП, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

<p>Задачи КРР ОО Физическое развитие на уровне ДОО</p>	<p>Определение ООП обучающихся, в том числе с трудностями освоения Федеральной программы и социализации; своевременное выявление обучающихся с трудностями социальной адаптации, обусловленными различными причинами; Осуществление индивидуально ориентированной психолого-педагогической помощи обучающимся с учетом особенностей их психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей и потребностей ( в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии (ППК)</p>
<p>Содержание КРР</p>	<p>В образовательной области Физическое развитие содержание КРР для каждого обучающегося определяется с учетом его ООП на основе рекомендаций ППК ДОО</p>

### Категории целевых групп обучающихся для оказания им адресной психологической помощи и включения их в программы психолого-педагогического сопровождения

Целевые группы	Реализация КРР
<p>Дети с ОВЗ и (или) инвалидностью, получившие статус в порядке, установленном законодательством Российской Федерации</p>	<p>Реализация КРР с обучающимися с ОВЗ и детьми инвалидами, согласно нозологическим группам, осуществляется в соответствии с Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования.</p>
<p>Обучающиеся по индивидуальному учебному плану на основании медицинского заключения (дети, находящиеся под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющие дети)</p>	<p>Часто болеющие дети характеризуются повышенной заболеваемостью острыми респираторными инфекциями, которые не связаны с врожденными и наследственными состояниями, приводящими к большому количеству пропусков ребенком в посещение ДОО. Детям, находящиеся под диспансерным наблюдением, в том числе часто болеющим детям, свойственны: быстрая утомляемость, длительный период восстановления после заболевания и (или) его обострения (не менее 4-х недель), специфические особенности межличностного взаимодействия и деятельности (ограниченность круга общения больного ребенка, объективная зависимость от взрослых, стремление постоянно получать от них помощь). У таких детей в итоге появляются сложности в освоении программы и социальной адаптации. Направленность КРР с детьми, находящимися под диспансерным</p>



	<p>наблюдением, в том числе часто болеющими детьми на дошкольном уровне образования:</p> <p>коррекция (развитие) коммуникативной, личностной, эмоционально-волевой сфер, познавательных процессов;</p> <p>снижение тревожности;</p> <p>помощь в решении поведенческих проблем;</p> <p>создание условий для успешной социализации, оптимизации межличностного взаимодействия со взрослыми и сверстниками.</p> <p>Включение часто болеющих детей в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого-педагогического сопровождения осуществляется на основании медицинского заключения и рекомендаций ППК по результатам психолого- педагогической диагностики.</p>
<p>Обучающие, испытывающие трудности в освоении образовательных программ, развитии, адаптации.</p>	<p>В эту группу могут входить дети мигрантов, испытывающие трудности с пониманием государственного языка российской Федерации на дошкольном уровне образования.</p> <p>Направление КРР:</p> <p>развитие коммуникативных навыков, формирование чувствительности к сверстнику, его эмоциональному состоянию, намерениям и желаниям;</p> <p>формирование уверенного поведения и социальной успешности;</p> <p>коррекция деструктивных эмоциональных состояний, возникших вследствие попадания в новую языковую и культурную среду (тревога, неуверенность, агрессия);</p> <p>создание атмосферы доброжелательности, заботы и уважения по отношению к ребенку.</p> <p>Психолого-педагогическое сопровождение детей данной целевой группы осуществляется в контексте общей программы адаптации ребенка к ДОО. В случаях выраженных проблем социализации, личностного развития и общей дезадаптации ребенка, его включают в программу КРР на основе заключения ППК или по запросу родителей (законных представителей) ребенка.</p>
<p>Обучающиеся «группы риска»</p>	<p>Дети проявляющие комплекс выраженных факторов риска негативных появлений (импульсивность, агрессивность, неустойчивая или крайне низкая (завышенная) самооценка, завышенный уровень притязаний.</p> <p>Направленность КРР с обучающимися, имеющими девиации развития и поведения на дошкольном уровне образования:</p> <p>коррекция (развитие) социально-коммуникативной, личностной, эмоционально-волевой сферы;</p> <p>помощь в решении поведенческих проблем;</p> <p>формирование адекватных, социально приемлемых способов поведения;</p> <p>развитие рефлексивных способностей;</p> <p>совершенствование способов саморегуляции.</p> <p>Включение ребенка «группы риска» в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого- педагогического сопровождения осуществляется на основе заключения ППК или по запросу родителей (законных представителей) ребенка.</p>
<p>Одаренные обучающиеся</p>	<p>Направленность КРР с одаренными обучающимися на дошкольном уровне образования:</p> <p>определение уровня одаренности, личностных особенностей, прогноз возможных проблем и потенциала развития;</p> <p>вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный</p>

	<p>процесс и установление с ними отношений сотрудничества как обязательного условия поддержки и развития одаренного ребенка, как в ДОО, так и в условиях семейного воспитания;</p> <p>создание атмосферы доброжелательности, заботы и уважения по отношению к ребенку, обстановки, формирующей у ребенка чувство собственной значимости, поощрение его индивидуальности;</p> <p>сохранение и поддержка индивидуальности ребенка, развитие его индивидуальных способностей и творческого потенциала как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой;</p> <p>формирование коммуникативных навыков и развитие эмоциональной устойчивости;</p> <p>организация предметно-развивающей, обогащенной образовательной среды в условиях ДОО, благоприятную для развития физических способностей и одаренности в области физического развития.</p> <p>Включение ребенка в программу КРР, определение индивидуального маршрута психолого- педагогического сопровождения осуществляется на основе заключения ППК по результатам психологической и педагогической диагностики.</p>
--	---

## **III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1 Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

#### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

- Перед физкультурным занятием воспитатель контролирует наличие спортивной формы и обуви, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Строит детей друг за другом, а в старших группах по росту.

- Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

- Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

**«Физическое развитие»** - использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов, и систем (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз), воздушное закаливание. Формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при использовании спортивного инвентаря, во время самостоятельной деятельности.

**«Социально-коммуникативное развитие»** - взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. Помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

**«Познавательное развитие»** - активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

**«Речевое развитие»** - расширения и активизация словарного запаса, развитие свободного общения.

#### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

- физическое состояние детей, посещающих детский сад;
- профилактика заболеваний ОДА, сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем.

Для решения этих проблем проводятся следующие мероприятия.

В начале и конце года, совместно с медсестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей.

В начале года врач и инструктор по физической культуре просматривают диагнозы детей. Врач дает рекомендации по физической нагрузке для детей группой здоровья. Медсестра систематически подает сведения об освобождении от физкультуры после болезни.

#### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального работника**

Музыка благоприятно воздействует на эмоции детей;

- создает хорошее настроение;
- помогает активизировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- освобождает инструктора от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Музыкальный руководитель:

- помогает инструктору по физической культуре в подборе музыкального репертуара (марш, бег, подскоки, ОРУ);
- знакомит с новинками в музыкальном мире;
- оказывает помощь в проведении спортивных праздников.

### Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом-психологом

Педагог-психолог дает советы, какие игры и упражнения предложить детям:

- с чрезмерной утомляемостью;
- непоседливостью;
- вспыльчивостью;
- замкнутостью;
- с неврозами;

и другими нервно-психическими расстройствами

### 3.2 Организация и формы взаимодействия с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Работа с родителями разнопланова и осуществляется по нескольким направлениям, объединённым в следующие блоки, определяющие структуру взаимодействия педагога и родителей.

### 3.3 План работы с родителями (законными представителями) на 2024-2025 учебный год

Дата	Форма работы	Тема	Группа
СЕНТЯБРЬ	Родительское собрание	«Спортивная форма»	Младшая группа
	Презентация	«Закаливание детей»	Средняя группа
		«Запросы родителей в отношении охраны здоровья и развития ребенка»	Старшая группа
	Опрос	«Новое о ГТО»	Подготовительная группа Все группы
	Круглый стол	«Чему научатся дети в учебном году»	
Консультация-передвижка			
ОКТЯБРЬ	Консультация	«Для чего ребенку соблюдать режим дня»	Младшая группа
	Анкетирование	«Какое место занимает физкультура в вашей семье?»	Средняя группа
	Презентация (семейные ценности)	«Спортивный герб моей семьи»	Старшая группа
	Презентация (семейные ценности)	«Семейный кодекс здоровья»	Подготовительная группа
НОЯБРЬ	Проект лепбук	«Чистота залог здоровья»	Младшая группа
	Семейные ценности	«Мой семейный спортивный альбом»	Средняя группа
	Обмен опытом	«А мы играем так»	Старшая группа
	Открытое занятие	«День народного единства»	Подготовительная группа

ДЕКАБРЬ	Мастер-класс	«Маски-шапочки для подвижной игры»	Младшая группа
	День здоровья	«Веселые снеговики»	Средняя группа
	Проект лепбук	«Зимние виды спорта»	Старшая группа
	Проект лепбук	«ГТО для дошколят»	Подготовительная группа
	Консультация-передвижка	«Подвижные игры зимой на воздухе»	Все группы
ЯНВАРЬ	Творческий проект	«Дерево здоровья»	Младшая группа
	Мастер-класс	«Снежинка»- тренажеры для дыхательной гимнастики	Средняя группа
	Туристическая прогулка	«Кристаллы здоровья» ориентировка на местности (поиск кристаллов здоровья	Старшая группа
	Мастер-класс	«Школа мяча» (составление карточек-схем)	Подготовительная группа
	Стенд	1 ступень ГТО	Все группы
ФЕВРАЛЬ	Консультация	«Домашний стадион»	Младшая группа
	Фотовыставка	«Лыжная прогулка»	Средняя группа
	Физкультурный досуг	23 февраля	Старшая группа
	Физкультурный досуг	23 февраля	Подготовительная группа
МАРТ	День здоровья	«Вместе весело играть»	Младшая группа
	Спортивный досуг	«Как поздравить маму»	Средняя группа
	Туристическая прогулка	«Скандинавская ходьба» пешая прогулка по заранее разработанному маршруту	Старшая группа
	Мастер-класс	«Дорожка здоровья»	Подготовительная группа
	Консультация передвижка	«Какой вид спорта подходит вашему ребенку»	Все группы
АПРЕЛЬ	Фотовыставка	«Малыши на спорте»	Младшая группа
	Обмен опытом	«Полезная еда»	Средняя группа
	День здоровья	«Надо спортом заниматься» спартакиада	Старшая группа
	Мастер-класс	«Школа мяча» (составление карточек-схем)	Подготовительная группа

	Консультация-передвижка		
МАЙ	Консультация	«Польза пеших прогулок»	Младшая группа
	Опрос	«Об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей дошкольного возраста «Мы помним, мы гордимся»	Средняя группа
	Экскурсия к местам боевой славы	«Наши чемпионы»  «Как весело и с пользой провести лето!»	Старшая и подготовительная группа
	Стенд		Все группы
	Консультация-передвижка		Все группы

### 3.3 Расписание физкультурных занятий

На 2024-2025 учебный год

	<b>Седова, 46</b>	<b>Ткачей,26</b>	<b>Об.Об.39</b>
<b>Понедельник</b>		Млад.4 9.20-9.35 Старшая 2 9.40-10.05 Подготов. 3 10.20-10.50	<u>Досуги:</u> Гр.2 15.20-15.40 (1-я неделя) Гр.1 15.50-16.20 (2-я неделя)
<b>Вторник</b>	Средняя 5 9.00-9.20 Старшая 2 9.35-10.00 Старшая 4 10.10-10.45 Подготов. 1 12.00-12.30	<u>Досуги:</u> Подготов.3 15.00-15.30 (1-я неделя) Старшая 2 15.00-15.25 (2-я неделя) Младшая 4 15.00-15.15 (3-я неделя)	Гр.2 11.00-11.20 (улица) Гр.1 11.00-11.30 (улица)
<b>Среда</b>	<u>Досуги:</u> Подготов.1 15.10-15.40 (1-я неделя) Старшая 2 15.10-15.35 (2-я неделя) Средняя 5 15.10-15.30 (3-я неделя) Старшая 4 15.10-15.35 (4-я неделя)	Младшая 4 9.20-9.35 Старшая 9.40-10.05 Подготов. 3 10.20-10.50	
<b>Четверг</b>	Средняя 5 9.00-9.20 Старшая 2 10.15-10.40 Старшая 4 9.35-10.00 Подготов.1 12.00-12.30		Гр.2 11.30-11.50 Гр.1 11.55-12.20
<b>Пятница</b>	Средняя 5 10.20-10.40 (улица) Старшая 2 11.20-11.45 (улица) Старшая 4 11.20-11.45 (улица) Подготов.1 11-55-12.25 (улица)	Подготов.3 11.00-11.30 (улица) Старшая 2 11.00-11.25 (улица) Младшая 4 10.30-10.50 (улица)	Гр.2 10.00-10.25 Гр.1 10.30-11.00

### 3.4 Режим двигательной активности

При составлении режима двигательной активности учитывается соотношение времени на проведение режимных моментов, организованную и самостоятельную деятельность детей. Деятельность строго регламентирована. Режим составляется с учетом обеспечения благоприятных условий для здоровья детей и предусматривает четкую ориентацию на возрастные физические и психологические особенности детей, специфику группы.

### 3.5 Планирование физкультурных досугов и праздников

месяц	Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
	тема		тема
октябрь	«На полянку мы пойдем и листочки там найдем»	«Сказочный осенний лес»	«Осенние весёлые старты»
ноябрь	«Мишка косялапый»	«Игры разных народов»	«Игры разных народов»
декабрь	«Я зимы небоюсь»	«Зимние приключения»	«Здравствуй, Зимушка-зима»
январь	«Тропинка к здоровью»	«Уроки Айболита»	«Турнир здоровячков»
февраль	Зимние спортивные праздники (средние, старшие и подготовительные группы)		
март	«Светит солнышко для всех»	«Чьи это следы»	Мы идем в поход»
апрель	«Просыпается весенний лес»	«Полетим на ракете»	«Школа космонавтов»
май	«Любим мы мячом играть»	«На парад, на парад» «	«День победы» Квест «Мой Любимый Петербург»
Июль	Летние спортивные праздники.		

### 3.6 Перспективное планирование

#### Перспективный план для детей 3-4 лет

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
1	2	3	4	5
<b>Сентябрь</b>				
<b>Задачи:</b> ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие; ознакомить с прыжками на двух ногах на месте; закрепить ходьбу и бег в колонне по одному, прокатывание мяча друг другу, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.				



<b>Вводная</b>		Ходьба: в одном направлении, всей группой, в колонне по одному. Бег за воспитателем: «Бегите ко мне», «Догони мяч»		
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С флажками	С мячиками	С погремушками
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходить и бегать небольшими группами за инструктором. 2. Учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.	1. Ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором. 2. Подпрыгивать на двух ногах на месте.	1. Прокатывание мячей друг другу из исходного положения, стоя на коленях. 2. Прыжки на двух ногах вокруг предмета. 3. Прокатывание мяча друг другу, сидя ноги врозь	1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба змейкой между предметами
<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне» «Догони меня»	«По ровненькой дорожке»	«Наседка и цыплята» «Найди свой домик»	«Догони мяч»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Мышки» Спокойная ходьба	Ходьба за одним ребенком, в руках у которого игрушка	«Найди мяч»	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному
<b>Нетрадиционные формы</b>	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»		Ходьба по массажным коврикам	

### Октябрь

**Задачи:** учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; развивать навык энергичного отталкивания мячей при прокатывании друг другу

<b>Вводная</b>	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц»), Ходьба и бег по кругам, по ориентирам. Ходьба по одному. Ходьба на носочках			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С малым мячом	С флажками	С кубиками
<b>Основные виды движений</b>	1. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении: двумя руками, энергично отталкивая; • до ориентира	1. Прокатывание мячей друг другу. 2. Ползание на четвереньках: • прямо (5 м); • «змейкой» между предметами	1. Ползание на четвереньках под шнур (высота 50 см). 2. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 20 см)	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 1,5 м
<b>Подвижные игры</b>	«Поезд»	«Солнышко и	«У медведя во	«Воробушки и

		дождик»	бору»	кот»
<b>Малоподвижные игры</b>	Звуковое упр. «Кто как кричит?»	Пальчиковая гимн. «Молоток»	Упражнение на дыхание «Потушим свечи»	Самомассаж «Ладонки»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательная гимнастика «Часики»	Ходьба по массирующим коврикам	Дыхательная гимнастика «Дудочка»	Искусственная «Тропа здоровья»
<b>Ноябрь</b>				
<b>Задачи:</b> закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч, прокатывании, бросании и ловле мяча, в равновесии на уменьшенной площади опоры.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание («Бабочки», «Лягушки», «Зайчики»). В чередовании бег и ходьба. Ходьба на пятках, на носках.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С мячом	С кубиком	С платочком
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед (расстояние 1,5-2 м)	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 обруча). 2. Прокатывание мячей в прямом направлении	1. Ловить и бросать мяч друг другу (расстояние 0,5 м). 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое задание «Кто быстрее?»	1. Ползание под дугой высотой 50 см на четвереньках. 2. Ходьба между двумя линиями (ширина - 20 см), руки на поясе
<b>Подвижные игры</b>	«Мыши в кладовой»	«Автомобили»	«По ровненькой дорожке»	«Кот и мыши»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найдем птичку»	«Где спрятался цыпленок»	«Найди, где спрятано»	«Где спрятался мышонок»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательная гимнастика «Петушок»	Пальчиковая гимнастика «Ладунки»	Дыхательная гимнастика «Каша кипит»	Искусственная «Тропа здоровья»
<b>Декабрь</b>				
<b>Задачи:</b> учить ходить и бегать в рассыпную с использованием всей площади; по кругу; между предметами, не задевая их; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезании под дугу и шнур, не задевая их				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег в рассыпную, по кругу, между предметами. Построение в шеренгу. Ходьба и бег с чередованием. Ходьба и бег в противоположные стороны. Ходьба на внешней стороне стопы			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С флажком	С мячом	С султанчиком

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамье. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Прыжки на 2 ногах через гимнастические палки (4 шт.)	1. Прыжки со скамьи (мягко приземляться). 2. Катание мячей в прямом направлении. 3. Прокатывание мячей друг другу из положения сидя, ноги врозь	1. Подлезание под дугу (высота 50 см). 2. Ходьба по ограниченной площади: по скамейке, руки на поясе, по мостику, руки свободно балансируют	1. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками
<b>Подвижные игры</b>	Наседка и цыплята	«Поезд»»	«Птички и птенчики»	«Мыши и кот»,
<b>Малоподвижные игры</b>	«Лошадки»	Дыхательные упражнения «Подуем на снежинку»	«Найдем птичку»	«Найдем Снегурочку»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Дыхательная гимнастика «Бабочки»	Релаксация	Искусственная «Тропа здоровья»

### Январь

**Задачи:** ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге враспынную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры, выполнять правила в подвижных игр.

<b>Вводная</b>	Построение в колонну. Построение в круг. Перестроение в 2 колонны с помощью ходьбы парами. Ходьба и бег в чередовании по команде «стоп»			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги на мат. 2. Ходьба по скамейке (ширина - 20 см), приставляя пятку к носку. 3. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. 4. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч	1. Прокатывание мяча вокруг предмета. 2. Прыжки со скамейки, движение рук свободное. 3. Прокатывание мяча вокруг предмета в одну и другую сторону, подталкивая его рукой. 4. Подлезание под шнур (высота - 40 см)	1. Прокатывание мячей друг другу (расстояние - 3 м). 2. Подлезание под дуги (высота 40-50 см). 3. Ходьба по ребристой доске. 4. Ходьба с перешагиванием через кубики	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по ребристой доске. 3. Игровое упражнение «Добеги до кегли»
<b>Подвижные игры</b>	«Найди свой цвет»	«Воробушки и кот»	«Найди свое место»	«Попади в круг»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай, кто кричит?»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба парами	«Цветочек» (имитация «Как

				распускается цветочек»)
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательная гимнастика «Гуси»	Ходьба с разным положением рук и ног (профилактика плоскостопия)	Пальчиковая гимнастика «Пальчики»	Искусственная «Тропа здоровья»
<b>Февраль</b>				
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; учить приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; учить перебрасывать мячи через шнур; закреплять навыки ходьбы через рейки координационной лестницы.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному. С выполнением заданий. С перешагиванием через кубики. Бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу на носках			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С флажками	С кубиком	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба между кубиками (4—5 шт.). 2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. 3. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 4. Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками	1. Прыжки со скамейки. 2. Прокатывание мячей друг другу в положении сидя. 3. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. 4. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола	1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур, держа мяч двумя руками. 3. Подлезание на четвереньках, «как жучки» (3-4 м). 4. Ходьба по доске, положенной на пол, руки на поясе	1. Ходьба между кубиками, руки на поясе. 2. Ползание на четвереньках под дугой (4 м). 3. Ходьба с перешагиванием через предметы. 4. Прыжки на 2 ногах через шнуры с продвижением вперед
<b>Подвижные игры</b>	«Лягушки»	«С кочки на кочку»	«Сбей свою кеглю»	«Мыши в кладовой»
<b>Малоподвижные игры</b>	Упражнения «Назови и покажи», (какие спортивные атрибуты есть в группе и как мы играем в них)	«По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному	«Доктора»	«Назови, кем работают родители» (игра с мячом)
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательная гимнастика «Паровозик»	Растирание спины массажной рукавичкой	Дыхательная гимнастика «Веселый мячик»	Искусственная «Тропа здоровья»
<b>Март</b>				
<b>Задачи:</b> учить прыжкам в длину с места, правильному хвату за рейки при лазании; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную; развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его двумя руками; упражнять в ползании по доске, в ходьбе через препятствия, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамье.				
<b>Вводная</b>	Построение в шеренгу, колонну по одному. Перестроение в пары (с помощью воспитателя). Ходьба парами, бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу (вправо и влево). Ходьба и бег в чередовании			

Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С малым мячом	С флажками	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах через палки с продвижением вперед. 3. Прыжки в длину	1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке до игрушки. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ноги и ладони	1. Лазание по наклонной лестнице (со страховкой). 2. Ходьба с перешагиванием через шнуры. 3. Лазание по наклонной лестнице (с минимальной страховкой). 4. Прокатывание мячей в прямом направлении	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (следить за осанкой). 4. Прыжки через «ручеек» (с места), расстояние 30 см
<b>Подвижные игры</b>	«Поезд»	«Береги предмет»	«Солнечный зайчик»	«Кто дальше бросит мешочек»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди куклу»	«Эхо»	«Возьми флажок»	«Найди зайку»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Растирание спины массажной рукавичкой	Дыхательная гимнастика «Часики»	Искусственная «Тропа здоровья»
<b>Апрель</b>				
<b>Задачи:</b> учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклоненную лестницу; упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге в рассыпную; в колонне по одному; ходьбе и ползании по доске; формировать правильную осанку; закреплять умение перепрыгивать через шнур; ползание по скамейке; учить ходить приставными шагами вперед.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; в шеренге; проверка осанки, равновесия. Ходьба с высоким подниманием коленей; бег в рассыпную. Ходьба и бег по кругу. Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба приставным шагом вперед			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	Без предметов	С султанчиком
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по скамейке (25 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Влезание на	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Перепрыгивание через шнуры (расстояние 30-40 см). 3. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками.	1. Влезание на наклоненную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на поясе. 3. Ходьба по доске, на середине перешагнуть

		наклоненную лестницу. 4.Ходьба по доске, руки на поясе (следить за осанкой)	4.Влезание на наклоненную лесенку	набивной мяч. 4.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени
<b>Подвижные игры</b>	«Лохматый пес»	«С кочки на кочку»	«Найди, что спрятано»	«Найди свой цвет»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Где цыпленок?»	«У кого мяч?»	«Пройди тихо»	«Поезд»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Самомассаж ладоней (растирание рук друг о друга)	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Искусственная «Тропа здоровья»

### Май

**Задачи:** учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места, подбрасывать мяч вверх и ловить его; упражнять в ходьбе и беге по кругу, в перепрыгивании через шнур, в ходьбе и беге враспынную и нахождении своего места в колонне, в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени; закреплять умение влезать на наклоненную лестницу.

<b>Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, враспынную. Проверка осанки. Ходьба и бег по сигналу бубна, с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы». Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С кубиками	Без предметов	С малым мячом	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по скамейке. 2.Перепрыгивание через гимнастические палки. 3.Игровые задания «вверх- вниз» - ходьба на горку - с горки. 4.Прыжки между кеглями	1.Прыжки в длину с места. 2.Перепрыгивание через гимнастические палки (расстояние 40-50 см). 3.Игровое задание «Найди свой домик». 4.Бросание мяча в корзину	1.Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Перепрыгивание через шнуры. 3.Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 4.Влезание на наклонную лесенку	1.Влезание на наклонную лесенку. 2.Ходьба по доске, руки на поясе. 3.Игровое задание: подлезание под дугу, не касаясь руками пола
<b>Подвижные игры</b>	«Птички в гнздышках»	«Трамвай»	«Кто где кричит»	«Птички в гнздышках»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди цыпленка»	«Давайте вместе с нами»	«Каравай»	«Найди и промолчи»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Растирание спины массажной рукавичкой	Релаксация	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Искусственная «Тропа здоровья»

### Перспективный план для детей 4-5 лет

<b>Этапы занятия</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
----------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
1	2	3	4	5
<b>Сентябрь</b>				
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении, подлезать под шнур, дугу.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп». Бег в колонне, враспынную, с высоким подниманием коленей.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С большим мячом	Без предметов	С обручем
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (расстояние 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг обруча. 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка.	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, стоя на коленях. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Подлезание под дугу поточно двумя колоннами.	1. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на полу, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики. 4. Игровое упражнение «Допрыгай до обруча»
<b>Подвижные игры</b>	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Зайцы и волк»	«Пастух и стадо»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Карлики и великаны»	«Тишина»	«Пойдем в гости»	«Раки»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение «Куры»	Дыхательное упражнение «Самолет».	Дыхательное упражнение «Насос»	Дыхательное упражнение.
	Искусственная «Тропа здоровья»	Пальчиковая гимнастика Искусственная «Тропа здоровья»	Искусственная «Тропа здоровья»	Гимнастика для глаз Искусственная «Тропа здоровья»
<b>Октябрь</b>				
<b>Задачи:</b> учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре, находить свое место при ходьбе и беге; развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу; развивать точность направления; упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах; продолжать воздействие водой («Тропа здоровья»); учить приемам точечного массажа				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне с изменением направления Бег между предметами. Ходьба с перешагиванием через бруски. Ходьба враспынную, с перешагиванием через шнуры, с разным положением			

	рук и ног			
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов	С флажками	С мячом
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику (доске) двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание под дуги. 3. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах через гимнастические палки	1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках. 2. Ходьба по доске с перешагиванием через бруски. 3. Прокатывание мяча по дорожке. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на 2 ногах с продвижением вперед)
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Подбрось - поймай»	«Лиса в курятнике»	«Птичка и кошка»
<b>Малоподвижные игры</b>	Танцевальные движения	«Медведь»	«Найди и промолчи»	«Зайка серый умывается»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение «Подуем на плечо»	Дыхательное упражнение «Трубач»	Дыхательное упражнение «Ходьба».	Дыхательное упражнение «Еж».
	Искусственная «Тропа здоровья»	Искусственная «Тропа здоровья»	Искусственная «Тропа здоровья»  Гимнастика для глаз»	Пальчиковая гимнастика Искусственная «Тропа здоровья»
<b>Ноябрь</b>				
<b>З а д а ч и:</b> упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча; учить ползать на животе по скамейке (подтягиваясь руками), закреплять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; продолжать обучать детей приемам точечного массажа; закаливающие процедуры; следить за осанкой.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу. Бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба, с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия).			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С листиками	Без предметов	С султанчиком	С кубиками



<b>Основные виды движений</b>	1.Прыжки на двух ногах через шнуры с продвижением вперед. 2.Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние - 1,5 м). 3.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через шнуры. 4.Перебрасывание мячей друг другу 2 руками из-за головы (расстояние -2 м)	1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками, хват с боков. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4.Прыжки на 2 ногах до кубика	1.Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2.Прыжки через бруски (взмах рук). 3.Ходьба по шнуру (по кругу). 4.Прыжки через бруски. 5.Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в одну линию	1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото» 4.Игровое упражнение «Сбей кеглю»
<b>Подвижные игры</b>	«Мы веселые ребята»	«Перелет птиц»	«Ловишки с ленточками»	«Сбей булаву»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Вверх-вниз» (ходьба в гору и с горы)	«Зайка серый умывается»	Танцевальные движения	«Узнай по голосу»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение «Жук»	Дыхательное упражнение «Часики».	Дыхательное упражнение «Часики»	Дыхательное упражнение «Петух»
	Искусственная «Тропа здоровья»	Гимнастика для глаз Искусственная «Тропа здоровья»	Искусственная «Тропа здоровья»	Пальчиковая гимнастика Искусственная «Тропа здоровья»
<b>Декабрь</b>				
<b>З а д а ч и:</b> учить детей перестраиваться в пары на месте; упражнять в мягком приземлении при прыгивании; закреплять умение прокатывать мяч; развивать глазомер; учить ловить мяч; упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре; закреплять навык нахождения своего места в колонне; учить правильному хвату при ползании; учить соблюдать дистанцию при передвижении; продолжать знакомить детей с основами ЗОЖ, методами закаливания, оздоровления.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в две колонны, между предметами, по гимнастической скамейке, ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Ходьба, с разным положением рук и ног.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С мячом	Без предметов	С флажками
<b>Основные виды движений</b>	1.Прыжки со скамейки. 2.Прокатывание мячей между брусками.	1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2.Ползание на четвереньках по	1.Ползание по наклонной доске на четвереньках (хват с боков). 2.Ходьба по	1.Ходьба по гимнастической скамейке (на середине поворот кругом)

	3.Прыжки со скамейки. 4.Лазание по гимнастической лестнице вверх и вниз	гимнастической скамейке. 3.Ходьба с перешагиванием через бруски	скамейке, руки на поясе. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше. 4.Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч.	2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см) 4. перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах. 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки
<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Позвони в погремушку»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение «Светофор»	Дыхательное упражнение «Куры».	Дыхательное упражнение «Самолет»	Дыхательное упражнение «Насос»
	Искусственная «Тропа здоровья»	Гимнастика для глаз Искусственная «Тропа здоровья»	Искусственная «Тропа здоровья»	Пальчиковая гимнастика Искусственная «Тропа здоровья»

### Январь

**З а д а ч и:** упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять умение отбивать мяч об пол; упражнять в умении в ползании по скамейке на четвереньках, ходьбе с высоким подниманием коленей; закреплять умение подлезать под шнур; учить соблюдать дистанцию при передвижении; закреплять умение действовать по сигналу; разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие.

<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную, с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу, с выполнением задания. Ходьба, с разным положением рук и ног.
----------------	---

<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С малым мячом	С обручем	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1.Отбивание мяча одной рукой об пол, ловля 2 руками. 2.Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) вдоль каната (поточно). 3.Ходьба на носках между кеглями, поставленными в ряд. 4.	1.Отбивание мяча об пол. 2.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). 3.Прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева.	1.Ползание под шнур боком, не касаясь пола руками. 2.Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше, спрыгнуть.	1.Ходьба по гимнастической скамейке (на середине поворот кругом, пройти дальше и спрыгнуть) 2.Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба приставным шагом по шведской стенке (высота 25 см) 4.Пребрасывание

	Перебрасывание мячей друг другу снизу		4. Прыжки в высоту с места	мяча друг другу стоя в шеренгах снизу
<b>Подвижные игры</b>	«Лиса в курятнике»	«Самолеты»	«Гуси-гуси»	«У медведя во бору»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Где спрятано?»	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	«Кто назвал?»	«Подойди не слышно»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение «Дыхание»	Дыхательное упражнение «Дыхание»	Дыхательное упражнение «Подуем на плечо»	Дыхательное упражнение «Насос».
	Искусственная «Тропа здоровья»	Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Искусственная «Тропа здоровья»	Релаксация Искусственная «Тропа здоровья»

### Февраль

**Задачи:** развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий; учить ловить мяч двумя руками; упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; закреплять упражнения в равновесии, навык ползания на четвереньках; упражнять в ходьбе с выполнением задания, прыжках из обруча в обруч; воспитывать и поддерживать дружеские отношения; совершенствовать технику метания в цель, учить правилам эстафеты

<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с разным положением рук и ног. Ходьба и бег между мячами, бег в рассыпную, с остановкой, перестроение в две колонны.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С султанчиком	Без предметов	С кубиками	Без предметов
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами, выставленными в одну линию. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). 4. Ходьба и бег по скамейке со спрыгиванием	1. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 2. Метание мешочка в цель правой и левой рукой. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, расставленными в шахматном порядке	1. Ходьба по наклонной лестнице вверх с переходом на шведскую стенку, вниз. 2. Ходьба приставным шагом по шведской стенке. 3. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м).	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч.
<b>Подвижные игры</b>	«Кто ушел?»	«Прятки»	«Найди себе пару»	«Зайка серый умывается»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	«Воздушный шар»	Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед, назад	«У ребят порядок строгий»

<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение «Самолет»	Дыхательное упражнение «Дом большой и дом маленький».	Дыхательное упражнение «Ходьба»	Дыхательное упражнение «Насос»
	Искусственная «Тропа здоровья»	Пальчиковая гимнастика Искусственная «Тропа здоровья»	Искусственная «Тропа здоровья»	Релаксация Искусственная «Тропа здоровья»

### Март

**Задачи:** учить правильно занимать и.п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице с переходом на шведскую стенку; упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу, в прокатывании мяча вокруг предметов; в ползании на животе по скамейке, учить сознательно относиться к правилам игры; упражнять в прыжках на мячах – хопперах.

<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег парами («лошадки»). Перестроение в колонну по три. Ходьба, с разным положением рук и ног, подскоки			
----------------	--	--	--	--

<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С мячом	Без предметов	С мешочком
<b>Основные виды движений</b>	1.Прыжки в длину с места. 2.Перебрасывание мяча через шнур из-за головы. 3.Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь)	1.Перебрасывание мешочков через шнур. 2.Перебрасывание мяча из-за головы через шнур. 3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 4.Прокатывание мячей между предметами	1.Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку шведской стенки. 2.Перебрасывание волейбольного мяча через шнур из-за головы. 3.Лазание по шведской стенке с продвижением вправо, спуск вниз	1.Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс

<b>Подвижные игры</b>	«Бездомный заяц»	«Прятки»	«Ловишки»	«Мяч через сетку»
-----------------------	------------------	----------	-----------	-------------------

<b>Малоподвижные игры</b>	«Угадай по голосу»		Ходьба и танцевальные движения	
---------------------------	--------------------	--	--------------------------------	--

<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение (А. Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Ушки» (А. Н. Стрельникова).	Дыхательное упражнение «Ушки» (А. Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Малый маятник».
	Искусственная «Тропа здоровья»	Пальчиковая гимнастика Искусственная «Тропа здоровья»	Искусственная «Тропа здоровья»	Гимнастика для глаз Искусственная «Тропа здоровья»

### Апрель

**Задачи:** учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочка на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения; закреплять умение

принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в цель, в ползании на четвереньках на уменьшенной площади опоры; развивать умение перестроения в три колонны; повторить перебрасывание мяча друг другу.

<b>Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу. Ходьба с разными положениями рук и ног. Перестроение в три колонны.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С обручем	Без предметов	С малым мячом
<b>Основные виды движений</b>	1.Прыжки в длину с места. 2.Бросание мешочков в цель (3-4 раза). 3.Отбивание мяча об пол одной рукой	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на ступни и ладони. 3.Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 4.Прыжки на 2 ногах до флажка, между предметами, поставленными в ряд	1.Прыжки в длину с места. 2.Лазание по шведской стенке вверх-вниз по канату. 3.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, встать и идти дальше	1.Метание мяча в цель. 2.Ходьба по наклонной доске. 3.Перебрасывание мячей через шнур. 4.Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками
<b>Подвижные игры</b>	«Цветные автомобили»	«Птичка и кошка»	«Лошадки»	«Найди себе пару»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Стоп»	«Две ладошки». (музыкальная)	Ходьба и танцевальные упражнения	«Солнышко и дождик»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение № 1 (А.Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Ушки» (А.Н.Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Малый маятник»	Дыхательное упражнение № 1- (А.Н.Стрельникова)
	Искусственная «Тропа здоровья»	Пальчиковая гимнастика Искусственная «Тропа здоровья»	Искусственная «Тропа здоровья»	Искусственная «Тропа здоровья»
<b>Май</b>				
<b>Задачи:</b> учить бегать и ходить с изменением направления. Лазать по гимнастической стенке, спускаться по канату; упражнять в прыжках в длину с места. Перебрасывание мяча друг другу, метание на дальность правой и левой рукой, в цель; ползании по скамейке на животе, в прыжках через шнур.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разным положением рук и ног.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С мячом	С кубиками	С обручем

<b>Основные виды движений</b>	1.Прыжки в длину. 2.Перебрасывание мяча друг другу снизу, в шеренгах по сигналу. 3.Лазание по шведской стенке вверх-вниз	1.Метание в цель правой и левой рукой. 2.Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3.Прыжки через шнур (высота - 20 см) на 2 ногах	1.Метание мешочка на дальность правой и левой рукой. 2.Лазание по шведской стенке, вниз по канату. 3.Ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки в стороны, на середине присесть и пойти дальше. 3.Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч	1.Прыжки через шнур высота 9-25 см) на 2 ногах 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом 3.Перебрасывание мячей друг другу снизу, ловля его после отскока
<b>Подвижные игры</b>	«Прятки»	«Позвони в погремушку»	«Самолеты»	«Прятки»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Узнай по голосу»	«Лето»	«Узнай по голосу»	«Флажок»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение «Кошка» (А. Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Насос» (А.Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Обними плечи».	Дыхательное упражнение «Большой маятник».
	Искусственная «Тропа здоровья»	Гимнастика для глаз Искусственная «Тропа здоровья»	Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Пальчиковая гимнастика Искусственная «Тропа здоровья»

### Перспективный план для детей 5-6 лет

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
1	2	3	4	5
<b>Сентябрь</b>				
<b>З а д а ч и:</b> учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, энергичному отталкиванию от пола двумя ногами, взмаху рук в прыжке с дотягиванием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезанию через обруч; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в подбрасывании и ловле мяча, в перебрасывании мяча друг другу, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге, в прыжках с продвижением вперед.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную. Перестроение в колонну по три. Бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей.			

Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С гантелями	С малым мячом	На гимнастических скамейках
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба с перешагиванием через ворота (высота – 50 см) 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу, после удара о пол – подбросить вверх.	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара в ладоши. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват сбоку 4. Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове	1. Пролезание в обруч (прямо, правым, левым боком). 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове 3. Лазание по гимнастической лестнице, спуск по канату 4. Прыжки на двух ногах с мешочком между коленей	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками 2. Ходьба по наклонной доске и спуск по гимнастической стенке 3. Прыжки с места вдаль 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую 5. Упражнение «крокодил»
<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Не оставайся на полу»	«Уголки»	«Кто лучше прыгнет?»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Найди и промолчи».	«Дует, дует ветерок» Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Брёвнышко»	«Дерево, кустик, травка»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение «Часики»	Дыхательное упражнение «Петушок»	Дыхательное упражнение «Дыхание»	Релаксация
	Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	
<b>Октябрь</b>				
<b>З а д а ч и:</b> учить ходьбе строевым шагом, повороту во время ходьбы по сигналу, перестроению в три колонны, остановке по команде; упражнять в беге до 1 минуты, в перешагивании через шнуры, метании мяча в цель, в равновесии и прыжках; повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.				
<b>Вводная</b>	Перестроение в колонну по одному, по два, по три, Ходьба и бег враспынную. Бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски. Ходьба и по сигналу поворот «направо», «налево». Ходьба с разным положением рук и ног			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С верёвочкой	Без предметов	С гимнастической палкой	С султанчиком (под музыку)
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки, спрыгивание со	1. Ходьба по скамейке	1. Пролезание через три обруча	1. Ходьба по узкой скамейке

	скамейки на полусогнутые ноги. 2. Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней 3 Метание в горизонт. цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	приставным шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между ног 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача другу из-за головы. 4.Лазание по гимнастической стенке.	(прямо, правым, левым боком). 2.Прыжки на 2 ногах на препятствие (высота 20 см), сделать 3 шага по препятствию, спрыгнуть вниз. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через брусок.	2.Прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу на ходу 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на весу.
<b>Подвижные игры</b>	«Медведи и пчелы»	«Охотники и зайцы»	«Эстафета парами»	«Парный бег»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Съедобное – не съедобное»	«Затейники»	«Съедобное – не съедобное»	«Летает - не летает»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение	Дыхательное упражнение	Дыхательное упражнение	Психогимнастика М. И. Чистяковой
	Пальчиковый массаж (мизинец, безымянный) Гимнастика для глаз Искусственная «Тропа здоровья»	Биоэнергетическая гимнастика Пальчиковый массаж (средний, указательный) Искусственная «Тропа здоровья»	Пальчиковый массаж (большой палец) Гимнастика для глаз Искусственная «Тропа здоровья»	
<b>Ноябрь</b>				
<b>Задачи:</b> учить переключать мяч (малый) из одной руки в другую при ходьбе по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; отработать навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; бег в рассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу; развивать ловкость и устойчивое равновесие, координацию движений.				
<b>Вводная</b>	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег в рассыпную между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три. Ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Со скакалкой	С обручем	Без предметов	Парами с палкой
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по гимнастической скамейке с переключением малого мяча из одной	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками.	1.Подлезание под шнур прямо, боком, не касаясь руками пола. 2.Ходьба по	1.Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева



	руки в другую перед собой и за спиной. 2.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 раза. 3.Отбивание мяча об пол одной рукой. Ходьба на носках, руки за голову, между брусками.	2.Ведение мяча с продвижением вперед. 3.Подъем на шведскую стенку, спуск - по канату. 4.Ползание по гимнастической скамье с опорой на предплечье и колени.	гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами	от себя и ловля двумя руками 2.Спрыгивание со скамейки на мат. 3.Ползание до флажка, прокатывая мяч впереди себя. 4.Лазание по гимн. стенке разноименным способом.
<b>Подвижные игры</b>	«Удочка»	«Мышеловка»	«Брось флажок»	«Пожарные на ученье»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Затейники»	«У жирафов»	«Две ладошки». (музыкальная)	«Найди и положи»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение № 1 (А. Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Ушки» (А. Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Малый маятник»	Игра «В магазине зеркал»
	Биоэнергетическая гимнастика Точечный массаж	Ритмическая гимнастика «На арене цирка» Пальчиковый массаж	Восточная гимнастика «Шарфик», «Листочки» Гимнастика для глаз	Биоэнергетическая гимнастика

### Декабрь

**Задачи:** учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по шведской стенке; совершенствовать бег в колонне по одному с сохранение дистанции, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамье на животе; закреплять равновесие в прыжках, бег враспынную и по кругу.

<b>Вводная</b>	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу, с поворотом в другую сторону. Ходьба в полуприседе, широким шагом, с разным положением рук и ног			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С мячом	С обручами	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Прыжки из глубокого приседа 2. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием 3.Метание набивного мяча вдаль 4.Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед	1. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе,	1.Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на	1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Ходьба с

		подтягиваясь руках. 4. Ходьба гимнастической скамейке мешочком голове.	на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из на обруча в обруч.	перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах.
<b>Подвижные игры</b>	«Мороз красный нос»	«Охотники и зайцы»	«Уголки»	«Два мороза»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба «Конькобежцы»	«Звериная зарядка»	«Береги мебель»	Игровое упражнение «Снежная королева»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение «Кошка»	Дыхательное упражнение «Насос»	Дыхательное упражнение «Обними плечи»	Релаксация
	Биоэнергетическая гимнастика Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»'	Стэп- аэробика Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Восточная гимнастика «Цветочки- лепесточки» Упражнения для моторики рук Искусственная «Тропа здоровья»	
<b>Январь</b>				
<b>Задачи:</b> учить лазать по гимнастической лестнице с переходом на соседний пролет, упражнять в ходьбе и беге между препятствиями, прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении; повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, при этом следить за осанкой и устойчивым равновесием				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с выполнением задания, с разным положением рук и ног. Бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, с перешагиванием через предметы			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С мячом	С гантелями	С палкой

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую.	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на весу 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант).	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Караси и щука»	«Попади в обруч»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Четыре стихии»	«У жирафов»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение «Большой маятник» (А. Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Приседы» (А. Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Повороты головы» (А. Н. Стрельникова)	Психогимнастика М. И. Чистяковой
	Ритмика- аэробика (движения) Гимнастика для глаз Искусственная «Тропа здоровья»	Школа малого мяча Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Релаксация Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	
<b>Февраль</b>				
<b>Задачи:</b> учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель, лазанию по гимнастической лестнице; закрепить навыки перепрыгивания через бруски, забрасывания мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезания под дугу и отбивания мяча о пол одной рукой, подлезания под палку и перешагивания через нее.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному. Бег до 1,5 минуты с изменением направления движения. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, построение в три колонны. Бег до 2 минут. Ходьба с выполнением заданий на внимание			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С гимнастической палкой	Со скакалками	Ритмическая гимнастика «Танцы»

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой	1. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку, перешагивание через нее (высота - 40 см). 3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля другой	1. Подъем по канату, спуск по гимнастической лестнице. 2. Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки в длину с места. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля другой	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке
<b>Подвижные игры</b>	«Ключи»	«Удочка»	«У солдат порядок строгий»	«Цветные автомобили»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Море волнуется»	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение «Кошка»	Дыхательное упражнение «Насос»	Дыхательное упражнение «Обними плечи»	Игра «Минеры»
	Стэп-аэробика Упражнение для мелкой моторики рук Искусственная «Тропа здоровья»	Биоэнергетическая гимнастика Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Восточная гимнастика «Китайский веер» Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	
<b>Март</b>				
<b>Задачи:</b> учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега; упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом по сигналу, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывании мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно; повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамье на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку, построение в три колонны.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал - поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, с разным положением рук и ног.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С обручем	Со скакалкой	Стэп-аэробика

<b>Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по канату боком, приставными шагами с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч через бруски.</p> <p>3. Подбрасывание мяча с отскоком от пола и ловля его двумя руками после хлопка.</p> <p>4. Прыжки в высоту с места (высота – 30 см)</p>	<p>1. Прыжок в высоту с разбега (высота - 30 см).</p> <p>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.</p> <p>3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями</p> <p>4. Ползание по скамье «по-медвежьей» (на ладонях и ступнях)</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом, идти дальше.</p> <p>2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах</p> <p>3. Метание мешочка в цель</p> <p>4. Подлезание под рейку не касаясь, пола руками</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной</p> <p>2. Прыжки со скамейки на мат</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом.</p>
<b>Подвижные игры</b>	Эстафета «Собери цветы»	«Собери ручейки в речку»	«Гуси-лебеди»	«Медведь и дети»
<b>Малоподвижные игры</b>	Пальчиковая гимнастика	«Море волнуется»	«Воздушный шар»	«Самомассаж» лица, шеи, рук
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение «Большой маятник» (А. Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Ушки» (А. Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Повороты головы» (А. Н. Стрельникова)	Релаксация
	Стэп-аэробика Гимнастика для глаз Искусственная «Тропа здоровья»	Школа малого мяча Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Ритмическая гимнастика Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	
<b>Апрель</b>				
<b>Задачи:</b> разучить прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках; закрепить метание в цель и на дальность, навыки лазания по гимнастической стенке, спуске по канату.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе. Ходьба и бег между предметами, с разным положением рук и ног.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	Стэп-аэробика	С мячом	С мешочками

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической скамье с передачей мяча из одной руки в другую перед собой, на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Прыжки через скакалку на месте 4. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля другой	1 Прыжки через скакалку на месте 2. Прокат обруча друг другу 3. Ползание «по-медвежьи» 4. Метание мешочков в цель 5. «Мяч в кругу» (футбол с водящим)	1. Лазанье по гимнастической стенке, спуск по канату 2. Прыжки через скакалку 3. Метание мешочка на дальность 4. Ходьба по канату боком, приставными шагами с мешочком на голове	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через длинную скакалку.
<b>Подвижные игры</b>	«Мяч водящему»	«Затейники»	«Бездомный заяц»	«Не оставайся на полу»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение «Насос» (А. Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение «Приседы»	Дыхательное упражнение «Кошка» (А. Н. Стрельникова)	«Су-Джок»
	Ритмическая гимнастика (танцевальные движения) Пальчиковая гимнастика Искусственная «Тропа здоровья»	(А. Н. Стрельникова) Восточная гимнастика «Змея» Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Биоэнергетическая гимнастика Школа малого мяча Искусственная «Тропа здоровья»	Ритмическая гимнастика (танцевальные движения) Пальчиковая гимнастика Искусственная «Тропа здоровья»
<b>Май</b>				
<b>Задачи:</b> разучить прыжки в длину с разбега; упражнять в ходьбе и беге парами, метании в цель и на дальность, прыжках в длину и высоту с места и разбега, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по-медвежьи», бросании мяча о пол одной рукой - ловля двумя; закреплять лазание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках, бросание мяча о стену				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег между предметами, враспынную между предметами, с разным положением рук и ног.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	Ритмическая гимнастика «Танцы»	С мешочком	С обручами под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнастической	1. Прыжки в длину с разбега.	1. Ходьба по гимнастической	1. Ходьба по шнуру

	скамейке через кубики прямо, боком. 2. Прыжки в высоту. 3. Подбрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. 4. Прыжки в длину с разбега	2. Ползание «по-медвежьи». 3. Прыжки в длину с места. 4. Забрасывание мяча в кольцо	скамейке, ударя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь на руках. 3. Метание мяча на дальность. 4. Прыжки в длину с разбега	прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастической стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленным и в одну линию)
<b>Подвижные игры</b>	«Разведчики»	«Парашют» (с бегом)	Эстафета «Собери портфель»	Эстафета «Дружба»
<b>Малоподвижные игры</b>	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	Релаксация «В лесу»	Игра с парашютом
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение	Дыхательное упражнение	Дыхательное упражнение	«Су-Джок»
	Биоэнергетическая гимнастика Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Восточная гимнастика Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Стэп-аэробика Гимнастика для глаз Искусственная «Тропа здоровья»	

### Перспективный план для детей 6-7 лет

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
1	2	3	4	5
<b>Сентябрь</b>				
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, с соблюдением дистанции, четким фиксированием повторов, по кругу, с остановкой по сигналу; закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке, при перепрыгивании через предметы; повторить прыжки в длину с места и с разбега, метание на дальность и в цель, упражнения на перебрасывание мяча через сетку.				
<b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Бег врассыпную. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, с четким поворотом на углах. Бег в течение 1 минуты. Перестроение в три колонны и обратно в одну			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	Стэп-аэробика	С обручем	На гимнастических скамейках

<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2.Прыжки в длину с места. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и из-за головы (расстояние - 3 м). 3.Прыжки в длину с разбега	1.Метание мяча в цель. 2.Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 3.Перебрасывание мяча друг другу двумя способами. 4.Прыжки в высоту с места	1.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком на каждый шаг под ногой, на середине присесть, пойти дальше. 2.Метание мешочка на дальность. 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой, ловля двумя	1.Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа 2.Перебрасывание мяча через сетку 3.Ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки 4.Прыжки через скакалку с вращением перед собой.
<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса»	«Мы веселые ребята»	«Мышеловка»	«Парный бег»
<b>Малоподвижные игры Нетрадиционные формы</b>	«Съедобное - несъедобное» Дыхательное упражнение «Ладочки» (А. Н. Стрельникова)	«Кто ушёл?» Дыхательное упражнение «Погонщики» (А. Н. Стрельникова)	«Найди и промолчи» Дыхательное упражнение «Ладочки» (А. Н. Стрельникова)	«Кто позвал?» Релаксация
	Биоэнергетическая гимнастика Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Восточная гимнастика «Змея», «Птички и птенчики» Гимнастика для глаз Искусственная «Тропа здоровья»	Ритмическая гимнастика Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	
<b>Октябрь</b>				
<b>Задачи:</b> закрепить навыки ходьбы и бега между предметами, с изменением направления после сигналу, с высоким подниманием коленей, сменой темпа движения; упражнять в сохранении равновесия: в подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутых ногах, в переползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать координацию движений; разучить прыжки вверх из глубокого приседания.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал. Ходьба и бег между линиями. Бег 1,5 минуты в среднем темпе.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	Биоэнергетическая гимнастика	С мячом	Стэп-аэробика



<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по гимнаст. Скамейке, на носках, руки за голову, на середине сесть и пойти дальше, боком, приставным шагом с мешочком на голове	1. Прыжки с высоты 40 см. 2. Отбивание мяча от пола одной рукой, на месте 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками 4. Пролезание в «тоннель» (из обручей)	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку, между предметами 2. Ползание по гимнаст. Скамье, подтягиваясь на руках 3. Ходьба по реечной доске, поднятой на 1 ступень гимнаст. стенки, руки за головой	1. Элементы игры в футбол (ведение мяча ногой между предметами) 2. Эстафета с кубиком на ракетке
	2. Прыжки через шнуры, вдоль него на двух, на правой и левой ногах 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание из одной руки в другую			
<b>Подвижные игры</b>	«Удочка»	«Жмурки»	Эстафета «Сбор урожая»	«Перелет птиц»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Съедобное – не съедобное»	«Затейники»	«Летает – не летает»	«Найди и промолчи»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение «Погонщики»	Дыхательное упражнение «Обними плечи»	Дыхательное упражнение «Кошка»	«Су-Джок»
	Стэп-аэробика Пальчиковый массаж. Искусственная «Тропа здоровья»	Стэп-аэробика Упражнения для мелкой моторики Искусственная «Тропа здоровья»	Ритмическая гимнастика «Друзья Буратино» Точечный массаж. Искусственная «Тропа здоровья»	
<b>Ноябрь</b>				
<b>Задачи:</b> закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами; разучить ходьбу по канату, положенному на пол, прыжки через короткую скамейку, бросание мешочка в цель, переход по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, подползании под шнур, прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному. Бег в рассыпную, с ускорением, «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Бег 1,5 минуты в среднем темпе, ходьба с разным положением рук и ног.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	Стэп-аэробика	С гимнастической палкой	Со скакалкой

<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах, на месте и с продвижением вперед	1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние - 3 м)	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в цель. 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход по диагонали на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, через кубики	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка, бери ленту»	«Перебрось мяч через сетку»	«Медведь и пчелы»	«Кот и мыши»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Море волнуется»	«Затейники»	«У жирафов»	«Две ладошки». (музыкальная)
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение «Обними плечи»	Дыхательное упражнение «Кошка»	Дыхательное упражнение «Маятник головой»	Психогимнастика М. И. Чистяковой
	Биоэнергетическая гимнастика Пальчиковый массаж. Искусственная «Тропа здоровья»	Восточная гимнастик «Фонтанчик» «Волна» Школа малого мяча. Искусственная «Тропа здоровья»	Стэп-аэробика Точечный массаж. Искусственная «Тропа здоровья»	
<b>Декабрь</b>				
<b>Задачи:</b> закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу, бег с преодолением препятствий, парами, перестроение из одной колонны в две и три; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в прыжках, переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, в лазании по гимнастической лестнице с переходом с пролета на пролет; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.				
<b>Вводная</b>	Ходьба с выполнением движений руками, с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Бег с преодолением препятствий. Ходьба с разным положением рук и ног.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	Восточная гимнастика	С короткими лентами	Ритм/гимнастика «Друзья Буратино»

<b>Основные виды движений</b>	1.Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2.Забрасывания мяча в баскетбольную корзину 2 руками от груди. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, другая махом, перешагивая снизу - сбоку скамейки. 4.Эстафета «Передал - садись»	1.Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2.Перебрасывание мяча друг другу 2 руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м). 3.Отбивание мяча в ходьбе. 4.Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола	1.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2.Прыжки на 2 ногах через шнуры, обручи. 3.Ходьба с перешагиванием через дуги. 4.Перебрасывание мяча друг другу с приседанием или хлопками	1.Подбрасывание волана ракеткой от бадминтона. 2.Эстафеты
<b>Подвижные игры</b>	«Мороз красный нос»	«Охотники и зайцы»	«Уголки»	«Два мороза»
<b>Малоподвижные игры</b>	Ходьба «Конькобежцы»	«Звериная зарядка»	«Снеговик»	Игровое упражнение «Снежная королева»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение «Кошка»	Дыхательное упражнение «Маятник головой»	Дыхательное упражнение «Повороты головой»	Массажные мячики
	Ритмическая гимнастика «Друзья Буратино» Пальчиковый массаж. Искусственная «Тропа здоровья»	Стэп- аэробика Гимнастика для глаз. Искусственная «Тропа здоровья»	Биоэнергетическая гимнастика Точечный массаж. Искусственная «Тропа здоровья»	
<b>Январь</b>				
<b>Задачи:</b> Упражнять в ходьбе и беге с дополнительными заданиями. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Повторить лазанье под шнур. Упражнять в ползании на четвереньках. Повторить упражнения на равновесие и в прыжках.				
<b>Вводная</b>	Построение в колонну , перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко			

	поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	С палкой	С мячом	С нудлом	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки в длину с места 3. Метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой) 4. Ходьба по гимна. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) 4. Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по узенькой рейке прямо и боком 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4. Перебрасывание мяча снизу друг другу 5. Кружение парами	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть, с перешагиванием через рейки 2. Прыжки в длину с места. 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишка с мячом»	«Догони свою пару»	«Ловля обезьян»	«Ловля обезьян»»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Четыре стихии».	«У жирафов»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Ёлочка»	Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Носочки-пяточки»	Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения в положении сидя»	Самомассаж «Массаж стоп»
<b>Февраль</b>				
<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, в прыжках, в бросании малого мяча, в ходьбе и беге с изменением направления, в ползании по гимнастической скамье, ходьбе и беге между предметами, в пролезании между рейками, в перебросе мяча друг другу; закрепить равновесие, осанку в ходьбе по повышенной площади опоры, энергичное отталкивание при прыжках; развивать ловкость и глазомер при метании в цель				
<b>Вводная</b>	Ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную, с разным положением рук и ног. Бег в умеренном темпе до 1,5 минут, перестроение в колонны по 2, 3, ходьба по канату боком приставным шагом.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	С палками	С мячом	С султанчиками под музыку
<b>Основные виды движений</b>	1. Ходьба с перешагиванием через дуги (высота - 50 см). 2. Прыжки через	1. Метание в цель с расстояния 4 м. 2. Ползание по скамье с мешочками на спине.	1. Пролезание в обруч (поочередно прямо, правым, левым боком). 2. Ходьба на носках	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым

	короткую скакалку с продвижением вперед. 3.Броски мяча вверх и ловля его 2 руками. 4.Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, руки за голову. 5.Бросание мяча с хлопками	3.Прыжки с мячом, зажатый между коленей (5-6 м). 4.Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками. 5.Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча	между брусками. 3.Лазание по гимнастической стенке. 4.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочками на голове	боком 3.Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4.Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней 5.Перебрасывание набивных мячей
<b>Подвижные игры</b>	«Ключи»	«Удочка»	«У солдат порядок строгий»	«Цветные автомобили»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Самомассаж» лица, шеи, рук	«Море волнуется»	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Дыхательное упражнение «Ушки»	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Психогимнастика М. И. Чистяковой
	Стэп-аэробика Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Ритмическая гимнастика Школа малого мяча Искусственная «Тропа здоровья»	Восточная гимнастика	Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»
<b>Март</b>				
<b>Задачи:</b> закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании, перестроение в колонны по 3, 4, лазание по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия, в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках, в беге до 3 мин, в ведении мяча ногой; развивать координацию в упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве, глазомер и точность попадания в метании; разучить вращение обручей.				
<b>Вводная</b>	Ходьба и бег в чередовании, враспынную, строевые упражнения. Ходьба и бег через бруски, с изменением направления движения. Бег до 3 минут. Ходьба и бег «змейкой» с разным положением рук и ног.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	Со скакалкой	С малым мячом	Стэп-аэробика
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову, с мешочком на голове, руки на поясе.	1.Прыжки в длину с места. 2.Метание в цель. Лазание по гимнастической скамье на ладонях и коленях. 3.Пролезание под шнур (высота - 40 см), не касаясь руками пола.	1.Метание мячей в цель на очки (две команды). 2.Пролезание в обруч в парах. Прокатывание обручей друг другу. 3.Вращение	1.Игра «Городки». 2.Эстафета «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч)

	2.Прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыгивая его вправо-влево. 3.Бросание мяча вверх, ловя с хлопками, с поворотами кругом. 4.Перестроение из одной шеренги в две	4.Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе	обруча на кисти руки. 4.Лазание по гимнастической стенке, спуск по канату	
<b>Подвижные игры</b>	«Дорожка препятствий»	«Лиса в курятнике»	«Ловишки с мячом»	«Лягушки и цапли»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Море волнуется»	«Воздушный шар»	«Кто ушёл?»	«Как живёшь?»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Дыхательное упражнение «Ушки»	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Массажные мячики
	Стэп-аэробика Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Восточная гимнастика Гимнастика для глаз Искусственная «Тропа здоровья»	Ритмическая гимнастика (танцевальные движения) Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	

### Апрель

**Задачи:** учить ходьбе по ограниченной площади опоры, ходьбе по кругу во встречном направлении; закрепить ходьбу с изменением направления, бег с высоким подниманием бедра, навыки ведения мяча в прямом направлении, лазание по гимнастической скамье, метание на дальность; повторить прыжки с продвижением вперед, равновесие; совершенствовать прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту.

<b>Вводная</b>	Ходьба с изменением направления. Ходьба в два круга во встречном направлении. Бег со средней скоростью (1,5 мин). Бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег с разным положением рук и ног.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	Стэп-аэробика	С гимнастическими палками	С мешочками
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба парами по двум параллельным скамьям. 2.Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленями.	1.Прыжки через скамейку с одной ноги на другую, на двух ногах. 2.Метание мешочка на дальность. 3.Ведение мяча правой и левой руками, забрасывание его в	1.Прыжки в высоту с места. 2.Ходьба боком приставным шагом по канату. 3.Прыжки через скакалку произвольным способом. 4.Лазание по	1.Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура 3.Переброска

	3.Метание мешочков в цель. 4.Ходьба по гимнастической скамье навстречу друг другу, на середине разойтись	корзину (баскетбол). 4.Прыжки в длину с разбега	гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?» в виде эстафеты)	мячей в шеренгах 4.Вис на гимнастической стенке
<b>Подвижные игры</b>	«Чье звено быстрее соберется»	«Поменяйся местами»	«Круговая лапта»	«Кто быстрее до флажка»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Стоп»	«Найди и промолчи»	«Парашют»	«Кто ушел»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение «Перекаты» (на правую ногу)	Дыхательное упражнение «Шаги»	Дыхательное упражнение «Ладшки»	Релаксация
	Восточная гимнастика Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Биоэнергетическая гимнастика Упражнения для мелкой моторики рук Искусственная «Тропа здоровья» Искусственная «Тропа здоровья»	Ритмическая гимнастика (танцевальные движения) Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	

### Май

**Задачи:** разучить бег на скорость, бег со средней скоростью до 100 м; упражнять в прыжках в высоту с разбега, прыжках в длину, метании мяча в цель, мешочка на дальность; повторить прыжки через скакалку, ведение мяча.

<b>Вводная</b>	Повторить разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения.			
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Без предметов	Восточная гимнастика	С обручем	Ритмическая гимнастика «Танцы»
<b>Основные виды движений</b>	1.Ходьба по скамейке с мячом в руках, на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спиной. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Метание теннисного мяча в цель. 4.Ходьба по гимнастической скамье с хлопком под коленом на каждый шаг	1.Прыжки в высоту с места. 2.Ведение мяча ногой по прямой (футбол). 3.Метание мешочка на дальность	1.Прыжки через скамейку. 2.Ведение мяча и забрасывание в корзину. 3.Прыжки в высоту с разбега. 4.Ползание по гимнастической скамье на двух руках	1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3.Прыжки на одной ноге через скакалку 4.Детский волейбол (в

				кругу). 5.Эстафета «Веселые футболисты» (ведение мяча ногой)
<b>Подвижные игры</b>	«Коршун и наседка».	«Третий лишний»	«Гуси-лебеди»	«Ловля обезьян»
<b>Малоподвижные игры</b>	«Море волнуется»	«Релаксация» «В лесу»	«Фигуры»	«Сокол»
<b>Нетрадиционные формы</b>	Дыхательное упражнение «Перегонщики»	Дыхательное упражнение «Насос»	Дыхательное упражнение «Кошка»	«Су-Джок»
	Ритмическая гимнастика Пальчиковый массаж Искусственная «Тропа здоровья»	Стэп- аэробика Школа малого мяча Искусственная «Тропа здоровья»	Биоэнергетическая гимнастика Точечный массаж Искусственная «Тропа здоровья»	



### 3.7 Образовательная нагрузка

#### Структура занятий по физической культуре с детьми

Части занятия	Группа / Время проведения			
	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Вводная	1,5 мин.	3 мин.	3 мин.	4 мин.
Основная	12 мин.	15 мин.	19 мин.	23 мин.
Заключительная	1,5 мин.	2 мин.	3 мин.	3 мин.
Итого	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.

### 3.8 Условия реализации Программы

#### Физкультурное оборудование и инвентарь

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки, гимнастические скамейки и др.). Во избежании травм они должны быть хорошо отполированы.

Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

#### Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

#### Наполняемость РППС спортивного зала, спортивной площадки ДОО

№	Спортивное оборудование для обучения основным движениям	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
Для детей 3-4 лет				
1	Дорожка шир. 25 см, дл 2-2,5 м			
2	Наклонная доска шир. 20 см, дл 1,5-2 м			
3	Извилистая дорожка 15-20 см. дл 2-2,5 м			
4	Гимнастическая скамья (узкая и широкая рейка) выс. 20 см, дл 1.5-2 м.			
5	Воротца, дуга выс.50 см			
6	Ребристая доска шир. 25 см, дл.1,5 м			
7	Корзина для метания			
8	Лесенка-стремянка			
9	Гимнастическая стенка 6 секций			
10	Лестница 1 пролет шир.35 см, дл 1.5 м.			

11	Горизонтальные стойки для крепления обручей, гимнастических палок, веревок			
12	Шнур дл 2-3 м			
13	Куб выс 10-15 см, шир 25 см, дл 40 см			
14	Сетка волейбольная			
15	Крепеж для подвешивания сетки, веревки			
16	Мат гимнастический			
Дополнительно для детей 4-5 лет				
17	Гимнастическая доска шир.20 см, дл1.5-2 м			
18	Гимнастический шест 2-3 м			
19	Мишень - щит			
Дополнительно для детей 5-6 лет				
20	Шнур, закрепленный зигзагообразно на дорожке дл 2 м			
21	Куб выс 30 см , шир 25 см, дл 40 см			
22	Тоннель выс 50 см, дл 2 м			
23	Мягкий модуль выс 20 см, шир. 40 см, дл. 70 см			
24	Стойка для прыжков в высоту			
25	Гимнастическая скамья выс. 25 см, дл 1.5 м			
Дополнительно для детей 6-7 лет				
26	Мягкий модуль выс 30 см, шир. 40 см, дл. 70 см			
27	Веревочная лестница с возможностью крепления на высоте			
28	Канат с возможностью крепления на высоте			
29	Баскетбольная корзина			
№	Спортивный инвентарь для обучения основным движениям	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
Для детей 3-4 лет				
1	Кегли			
2	Кубики			
3	Мяч диаметром 25 см			
4	Конусы			
5	Мяч диаметром 15 см			
6	Обруч плоский диаметр 50 см			
7	Набивной мешок 200 гр			
8	Мяч теннисный			
9	Веревка дл. 2 м			

Дополнительно для детей 4-5 лет				
10	Набивной мешок 400 гр.			
11	Обруч круглый диаметр 60 см			
12	Платочек 40x40 см			
Дополнительно для детей 5-6 лет				
13	Набивной мяч вес 1 кг			
14	Шар для пинг-понга			
15	Скакалка короткая			
16	Скакалка длинная			
Дополнительно для детей 6-7 лет				
17	Камешек- бита			
18	Палка гимнастическая диаметр 3 см дл 20 см			
№	Спортивный инвентарь для выполнения ОРУ, утренней гимнастики, выступлений на праздниках (для всех возрастов) + к обозначенному выше	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
1	Гимнастические палки			
2	Султанчики (ленточки на кольце)			
3	Флажки цветные			
4	Флажки с российской символикой			
5	Косички, шнуры, дл 60 см			
6	Ленты разноцветные дл. 60 см			
7	Цветные полотна (триколор)			
8	Флаг РФ			
9	Фитбол-мячи			
10	Лестница скорости и координации			
11	Игровой парашют			
12	Канат для игры	1 шт		
	Спортивный инвентарь для занятий на прогулке + к обозначенному выше	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
Для детей 3-4 лет				
1	Трехколесный велосипед			
2	Лыжи 70 см			
Дополнительно для детей 4-5 лет				
2	Двухколесный велосипед			
3	Самокат			

Дополнительно для детей 5-6 лет				
4	Городки			
5	Футбольный мяч			
6	Футбольные ворота			
7	Баскетбольный мяч			
8	Баскетбольная стойка с корзиной			
9	Ракетка для бадминтона			
10	Волан для бадминтона			
12	Лыжи 110 см			
Дополнительно для детей 6-7 лет				
11	Хоккейная клюшка			
12	Хоккейная шайба			
13	Хоккейные ворота			
14	Стол для настольного тенниса			
15	Сетка для настольного тенниса			
16	Ракетка для настольного тенниса			
17	Шарик для настольного тенниса			

### 3.3. Технические средства обучения

№	Технические средства обучения	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
1	Ноутбук	1 шт.		
2	Музыкальный центр	1 шт.		
3	Проектор с экраном	1 шт..		
4	Принтер с расходниками			
5	Гарнитура усиления звука	1 шт.		

### 3.9 Технические средства обучения

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, физкультурных занятий, спортивных развлечений необходимо музыкальное сопровождение. Для этого в зале имеется:

- переносная музыкальная колонка GBI;
- магнитофон;
- аудиозаписи.

Детские песни и мелодии постоянно обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также всестороннего развития каждого ребенка.

### 3.10 Оснащение развивающей предметно-пространственной среды

Период	Оснащение предметно-пространственной среды
--------	--

Сентябрь	Обновить картотеку подвижных игр для младшего дошкольного возраста Изготовление масок для подвижных игр Изготовление атрибутов для «Веселых стартов»
Октябрь	Изготовление атрибутов к досугам. Приобрести мешки для прыжков
Ноябрь	Обновить картотеку подвижных игр на тему «Транспорт» Изготовить атрибуты к празднику «День Матери»
Декабрь	Обновить картотеку подвижных игр на тему «Зима» для старшего возраста
Январь	Купить «Снеголепы» для спортивных эстафет
Февраль	Изготовить атрибуты к празднику «23 февраля», досугу «Олимпийские игры»
Март	Обновить картотеку подвижных игр «Народов мира»
Апрель	Изготовить атрибуты ко Дню космонавтики, 9 Мая
Май	Изготовление атрибутов на летне-оздоровительный период

### 3.11 Методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Алеферова В.И. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет. – Творческий центр, М., 2012.
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 48 с.
3. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. В 67 Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. Б.: Изд-во Белый город. 2013. - с.
4. Грядкина, Т. Образовательная область Физическое развитие / Т. Грядкина. - СПб.: Детство
5. - Пресс, 2017. - 144 с.
6. Грядкина, Т.С. Образовательная область "Физическое развитие". Методический комплект программы "Детство". Как работать по программе. / Т.С. Грядкина. - СПб.: Детство-Пресс, 2016. - 144 с.
7. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа (средняя/старшая/подготовительная) - М.: Скрипторий, 2010.
8. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студ. пед. вузов / М.Н. Жуков. - М.: ИЦ "Академия", 2017. - 160 с.
9. Жукова Э.Д. Современные подходы взаимодействия семьи и дошкольного образовательного учреждения в физическом воспитании дошкольников // V Международная студенческая электронная научная конференция "Студенческий научный форум 2013"
10. Зайцев А.А. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие / А.А. Зайцев, Е.В. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей/ занятия, развлечения, праздники. - Ярославль, академия развития, 2005г.
11. Козина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей: для занятий с детьми 2-5 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2018. – 96 с.
12. Козина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей: для занятий с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2018. – 96 с.
13. Кучма, В. Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации. Вып. VII / В. Кучма и др. - М.: Гэотар-Медиа, 2019. - 176 с.

14. Микляева, Н.В. Физическое развитие дошкольников. Ч. 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств. Соответствует ФГОС ДО / Н.В. Микляева. - М.: Творческий центр Сфера, 2015. - 176 с.
  15. Микляева, Н.В. Физическое развитие дошкольников. Ч.1. Охрана и укрепление здоровья. Соответствует ФГОС ДО / Н.В. Микляева. - М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144.
  16. О. В. Черная, Л. Б. Баряева, Т. С. Овчинникова. «Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика»
  17. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192 с.
  18. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192 с.
  19. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192 с.
  20. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 3-4 года. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192 с.
  21. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет (4-7 лет) по программе «Детство», авторы-составители: Е.А.Мартынова, Н.А. Давыдова, Н.Р. Кислюк. - Волгоград: Учитель, 2020.
  22. Е.В. Сулим Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стрейчинг – Сфера, 2020. – 122 с.
  23. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: МОЗАЙКА- СИНТЕЗ, 2020. – 96 с.
  24. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье.: методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 64 с.
  25. Э.Я. Степаненкова Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 168 с.
  26. Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7лет. В 3 ч. Ч.1. Методические рекомендации. Программа "Старт" / Л.В. Яковлева, Р.А Юдина. - М.: Владос, 2019 - 315 с.
- Яковлева, Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7лет. В 3-х ч. Ч.3. Конспекты занятий для старшей и подготовительной групп. Спортивные праздники и развлечения / Л.В. Яковлева, Р.А Юдина. - М.: Владос, 2019 - 253 с