Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 8 пгт. Шахтерск Углегорского муниципального округа Сахалинской области

694910, Сахалинская область, Углегорский городской округ, пгт. .Шахтерск, ул.Кузьменко 11, тел./факс 31-195, E-mail: ugo.mdoush.8@sakhalin.gov.ru

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3 от 10.01.2025

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 8 пгт. Шахтерск
Е.В.Худякова
Приказ № 10-А от 10-А от 10.01.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для детей дошкольного возраста (3-7 лет)

срок реализации один год

Соответствует ФГОС ДО и ФОП ДО

Составитель/разработчик:
Инструктор по физической культуре
Зем Татьяна Тимофеевна

пгт. Шахтерск
2025 год

Содержание

I. Целевой раздел

1.1 Цели и задачи реализации программы …… ……4

1.2 Пояснительная записка …… ……5

1.3 Срок реализации программы …… ……..5

1.4 Основные принципы и подходы к формированию Программы … ……..5

1.5 Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет) ……..7

1.6 Планируемые результаты ……....9

II. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста ……12

2.1.1.Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет ……12

2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет ……15

2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет ……..20

2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет ……..24

2.2. Промежуточные планируемые результаты ……..30

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. ……....34

2.4 Развёрнутое комплексно-тематическое планирование образовательная область «Физическое развитие» 3-4 лет ……..37

2.5 Развёрнутое комплексно-тематическое планирование образовательная область «Физическое развитие» 4-5 лет ……44

2.6 Развёрнутое комплексно-тематическое планирование образовательная область «Физическое развитие» 5-6 лет ……52

2.7 Развёрнутое комплексно-тематическое планирование образовательная область «Физическое развитие» 6-7 лет ……63

III. Организационный раздел

3.1 Режим двигательной активности детей ……..78

3.2 Расписание непосредственно образовательной деятельности по физической культуре ……...79

3.3 Организационно-педагогическая работа ……80

3.4 Методическая работа и взаимодействие с педагогами ……81

3.5 План физкультурных праздников и досугов ……..82

3.6Интеграция образовательной области ……83

3.7 Формы работы по образовательной области «Физическое развитие» …….84
3.8 Формы организации двигательной деятельности …….84
IV. Условия реализации программы
4.1 Особенности общей организации образовательного процесса ……85
4.2 Создание условий для физического развития ……86
4.3 Оснащённость физкультурного зала ……..87

V. Список используемой литературы……... 91

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Основная образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида № 8 пгт. Шахтерск Углегорского муниципального округа Сахалинской области (далее Программа) разработана в соответствии:

с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- с ФГОС дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);

- с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 г. № 373);

- с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утв. приказом Минпросвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028).

С учётом требований Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующим до 1 января 2027 года (далее - СП 2.4.3648-20), и Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный № 62296), действующим до 1 марта 2027 года (далее - СанПиН 1.2.3685-21).

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных

движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы

Разностороннее физическое развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом его возрастных и индивидуальных особенностей и образовательных потребностей

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи программы

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

1.3 Срок реализации программы

Один год.

1.4 Основные принципы и подходы к формированию Программы

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- **Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несёт 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 ребёнка, 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 чередовании я нагрузок и отдыха,* лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- **Принцип единства с семьёй**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах.

В Программе учитываются следующие подходы:

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самоценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого

ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

1.5 Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнований со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов

движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание. Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

1.6 Планируемые результаты

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

К концу года дети могут:

1. Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
2. Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
3. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
4. Ползать на четвереньках, лазать по лесенке – стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
5. Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее на 40 см.
6. Катать мяч в заданном направлении срасстоянии 1.5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой левой рукой на расстояние не менее 5 м.
7. Выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

К концу года дети могут:

1. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
2. Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
3. Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземлятся, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
4. Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное и.п.при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о пол не менее пяти раз подряд.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
7. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам 5 м.

8. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии 500 , выполнять поворот переступанием, подниматься на горку.
9. Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
10. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
11. Придумывать варианты п/и, самостоятельно и творчески выполнять движения.
12. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

К концу года дети могут:

1. Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
2. Лазать по гимнастической стенке 2,5 м с изменением темпа.
3. Прыгать на мягкое покрытие 20 см, прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места не менее 80 см, с разбега не менее 100 см; в высоту не менее 40 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
4. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетая замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе расстояние 6м, владеть школой мяча.
5. Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
6. Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
7. Знать и.п., последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
8. Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
9. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии 2 км; ухаживать за лыжами.
10. Кататься на самокате.
11. Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
12. Выполнять элементы гидроаэробики; самостоятельно организовывать знакомые п/и, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
13. Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

К концу года дети могут:

1. Выполнять правильно ве виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
2. Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега 180 см, в высоту с разбега не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами
3. Перебрасывать набивные мячи 1 кг, бросать предметы в цель из разных и.п., попадать в вертикальную и горизонтальную цель 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой 5-12 м, метать предметы в движущую цель; владеть школой мяча.
4. Перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренге после расчета на 1, 2, соблюдая интервалы во время передвижения.
5. Выполнять физические упражнения из разныхи.п. четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
6. Сохранять правильную осанку.
7. Ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстоянии 3 км, подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
14. Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, хоккей).
15. Выполнять разнообразные комплексы гидроаэробики.
16. Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

Показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

Показатели	**Пол**	**Возраст**				
		3 года	**4 года**	**5 лет**	**6 лет**	**7 лет**
Скорость бега на 10 м	М	3.5-2.8	3.3-2.4	2.5-2.1	2.4-1.9	2.2-1.8
	Д	3.8-2.7	3.4-2.6	2.7-2.2	2.5-2.0	2.4-1.8
Длина прыжка с места (см)	М	47.0-67.6	53.5-76.6	81.2-102.4	86.3-108.7	94.0-122.4
	Д	38.2-64.0	51.1-73.9	66.0-94.0	77.7-99.6	80.0-123.0
Дальность метания (м)	М	1.8-3.6	2.5-4.1	3.9-5.7	4.4-7.9	6.0-10.0
	Д	1.5-2.3	2.4-3.4	3.0-4.4	3.3-5.4	4.0-6.8
Скорость бега (с): 300м		—		Без учета времени		

Гибкость наклона из и.п. сед н.вм	М	—	2-3	3-6	4-8
	Д		4-6	5-7	5-10

II Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей дошкольного возраста

2.1.1.Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3 - 4 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» 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:

1. развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
2. формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
3. формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
4. формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
5. совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности я красоты движений;
6. введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;

7. 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;

8. закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;

9. обучение хвату за перекладину во время лазанья;

10. закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

2. формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;

3. формирование желания и умения кататься на санках, трёхколёсном велосипеде, лыжах. Развитие умения самостоятельно садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нем и слезать с него. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место;

4. развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;

5. развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный 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, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2 2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по 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 дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель(высота центра мишени 1,2 м) правой и лёгкой (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 через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперёд (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 (поочерёдно 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 вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочерёдно). 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 вперёд, 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 вперёд-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 (поочерёдно 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; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное 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. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

4. 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», «С кочки на кочку».

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

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

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

2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4 - 5 лет

Содержание образовательной области „Физическая культура" 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 Формирование умения прыгать через короткую скакалку.

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

Закрепление умения кататься на трёхколёсном велосипеде по прямой, по кругу.

Совершенствование умения ходить НА лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

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

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. 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, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (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), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1—1,5минуты. 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 бревно, 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 с короткой скакалкой.

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

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 цикличных движений под музыку.

2. 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; поочерёдно выставление ноги вперёд на пятку, на носок; притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочерёдное 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).

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатывание на санках с горки, торможение при спуске с неё, подъем с санками на гору.

Скольжение. Самостоятельное скольжение по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвижение на лыжах по лыжне скользящим шагом. Повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подъем на склон прямо

ступающим шагом, полуёлочкой (прямо и наискось). Ходьба на лыжах на дистанцию до 500 м.

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

Катание на велосипеде. Катание на трёхколёсном и двухколёсном велосипедах по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

4. 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».

2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5 - 6 лет

Содержание образовательной области „Физическая культура" 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

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 ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой), ориентироваться в пространстве.

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

1. Основные движения

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

приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, 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, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость. 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание 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 поочерёдно 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 с 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), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг) Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки 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.

2. 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 повёрнуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднимание рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимание и опускание кистей; сжимание 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. Поочерёдно 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. Поочерёдное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положениялёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

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

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернётся?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельное катание на двухколёсном велосипеде по прямой, повороты налево и направо. Катание на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

4. 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.

Бадминтон. Отбивание волана ракеткой, направляя его в определённую сторону. Игра в паре с воспитателем.

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.

5. Подвижные игры

Сбегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитраялиса», «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.

2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6 - 7 лет

Содержание образовательной области „Физическая культура" 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 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 (добиваясь 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 культуреи спорту отдельным достижениям в области спорта.

Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, 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

1. 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, врассыпную. 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 колено, 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, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 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 рlвлево, 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 поочерёдно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

2. 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, кубе на носках, 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.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимание заранее положенного предмета (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнение разнообразных игровых заданий (проехать в воротца, попасть снежком *в* цель, выполнить поворот) Участие в играх-эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Ходьба скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходьба попеременным двушажным ходом (с палками). Ходьба на лыжах 600 м в среднем

темпе, 2-3 км в медленном темпе. Повороты переступанием в движении. Подъем на горку лесенкой, ёлочкой. Спуск с горки в низкой и высокой стойке, торможение.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Катание на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободное катание на самокате

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

4. 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.

Бадминтон. Перебрасывание волана на сторону партнёра без сетки, через сетку (правильно держа ракетку) Свободное передвижение по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнение подготовительных упражнений с ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мяча одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку) Подача мяча через сетку после его отскока от стола.

5. Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чьё 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, гори ясно!», лапта.

2.2. Промежуточные планируемые результаты

3 – 4 года:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направлении;

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трёхколёсный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

***4 – 5 лет**:*

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском,

бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

– может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);

– мягко приземляться;

– прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);

– с разбега (180 см);

– в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

– может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);

– бросать предметы в цель из разных исходных положений;

– попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;

– метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;

– метать предметы в движущуюся цель;

– ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;

– проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу,

шеренги после расчёта на первый-второй;

- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Кроме принципов, выделяются методы физического развития и воспитания. Традиционно различаются три группы **методов**.

1. ***Наглядные методы,* к которым относятся**:

- имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.** К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- ***Гигиенические факторы*** (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- ***Естественные силы природы*** (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;
- ***Физические упражнения***, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют

формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

2.4 Развёрнутое комплексно-тематическое планирование образовательная область «Физическое развитие» 3-4 лет

<table>
<tr><th colspan="7">Содержание организованной образовательной деятельности</th></tr>
<tr><td rowspan="8">Сентябрь</td><td colspan="6">Целевые ориентиры развития: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.</td></tr>
<tr><td colspan="6">Обеспечение интеграции областей (направлений): Физическое развитие (Здоровье): формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр Социально – коммуникативное развитие (Безопасность): формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.
Познавательное развитие: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</td></tr>
<tr><td>Этапы деятельности</td><td>1-я неделя
До свиданья, лето!
Здравствуй, детский сад!</td><td>2-я неделя
Осень</td><td>3-я неделя
Осень</td><td>4-я неделя
Осень</td></tr>
<tr><td>Вводная часть</td><td colspan="4">Развивать ориентировку в пространстве, при ходьбе в разных направлениях; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; прыжки на двух ногах на месте; умение действовать по сигналу воспитателя.</td></tr>
<tr><td>ОРУ</td><td>Без предметов</td><td>Без предметов</td><td>С мячом</td><td>С кубиком</td></tr>
<tr><td>Основные виды движений</td><td>Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина – 25см).</td><td>Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза).</td><td>Прокатывание мячей.</td><td>Ползание с опорой на ладони и колени.</td></tr>
<tr><td>Подвижные игры</td><td>«Бегите ко мне», «Пойдём в гости»</td><td>«Ловкий шофер» «Воробушки и автомобиль»</td><td>«Кот и воробышки» «Солнышко и дождик»</td><td>«Быстро в домик» «Птички»</td></tr>
<tr><td>Малоподвижные игры</td><td>«Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала».</td><td>«Машины поехали в гараж»</td><td>«Найдем жучка»</td><td>«Сорви яблоко»</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Октябрь</td><td colspan="6">Целевые ориентиры развития: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.</td></tr>
<tr><td colspan="6">Обеспечение интеграции областей (направлений):
Физическое развитие Здоровье: рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.
Социально – коммуникативное развитие Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий.
Познавательное развитие: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения</td></tr>
<tr><td>Этапы деятельности</td><td>1-я неделя
Я и моя семья</td><td>2-я неделя
Я и моя семья</td><td>3-я неделя
Мой дом, мой город</td><td>4-я неделя
Мой дом, мой город</td></tr>
</table>

	Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
	ОРУ	Без предметов	Без предметов	С осенними листочками	На гимнастической скамейке
	Основные виды движений	1.Упражнения в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; 2. Прыжки.	1. Прыжки из обруча в обруч; 2. Прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч») 3. бег по залу в разных направлениях.	1 Прокатывание мячей в прямом направлении; 2. Ползание между предметами, не задевая их	1. Ползание «Крокодильчики» (ползание под перекладиной поставленной на высоте 50 см. от пола); 2. Упражнение в равновесии «Пробеги - не задень»
	Подвижные игры	«Птички в гнездышках» «Догони мяч»	«Танец медвежат» «У медведя во бору»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробушки»
	Малоподвижные игры	Имитация «Деревья и кустарники» (низкий, высокий)	«С кочки на кочку» Спокойная ходьба.	Ходьба с осенними листочками и положением рук: за спиной, в стороны, за головой	Спокойная ходьба из зала
Ноябрь	**Целевые ориентиры развития:** сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах. Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем. Имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.				
	Обеспечение интеграции областей (направлений): ***Физическое развитие*** Здоровье: формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр ***Социально – коммуникативное развитие*** Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков.Труд: убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. ***Речевое развитие:*** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.				
	Этапы деятельности	**1-я неделя Мой дом, мой город**	**2-я неделя Мой дом, мой город**	**3-я неделя Новогодний праздник**	**4-я неделя Новогодний праздник**
	Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
	ОРУ	С ленточками	С обручем	Без предметов	С флажками
	Основные виды движений	1 Упражнение в сохранении равновесия (ходьба в	1. Прыжки через «болото»; 2. прокати мяч «точный пас»;	1. Игровое задание с мячом «прокати – не задень» (между	1. Игровое задание «Паучки» (ползание);

		умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш-25 см., д- 2-3 м.)); 2. Прыжки на двух ногах «Воробышки»		предметов); 2. Игровое задание «проползи - не задень» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени) между предметами не задевая их. 3. Игровое задание «быстрые жучки» (ползание).	2. Упражнение в сохранении равновесия.
	Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«Лиса и зайцы»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»
	Малоподвижные игры	«Найдем курочку»	«Где лисичка»	«Назови имя папы и мамы» (игры с мячом)	«Цветочек для мамы», (имитация «Как распускается цветочек») Спокойная ходьба
Декабрь	**Целевые ориентиры развития:** умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре				
	Обеспечение интеграции областей (направлений): ***Физическое развитие*** *Здоровье:* рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики. ***Социально – коммуникативное развитие*** *Труд:* убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. ***Речевое развитие:*** поощрять речевую активность детей при обсуждении правил игры. ***Познавательное развитие:*** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях.				
	Этапы деятельности	**1-я неделя Новогодний праздник**	**2-я неделя Новогодний праздник**	**3-я неделя Новогодний праздник**	**4-я неделя Новогодний праздник**
	Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне			
	ОРУ	С кубиками	С мячом	С кубиками	На гимнастической скамейке
	Основные виды движений	1. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди не задень»	1. Прыжки соскамейке (высота 20 см.) на мат. 2. Прокатывание мячей друг	1. Прокатывание мяча между предметами, расположенным и в 50-60 см. друг от друга;	1. Ползание подоске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение «Жучки на

		(ходьба между кубиками); 2. Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах).	другу	2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.).	бревнышке»); 2. Упражнение в сохранении равновесии. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пойдем по мостику»)
	Подвижные игры	«Коршун и цыплята»	«Котята и щенята»	«Снежинки-пушинки»	«Птица и птенчики»
	Малоподвижные игры	«Найдем птенчика»	«Кошечка крадется»	«Найдем Снегурочку»	«Найдем птенчика»
Январь	**Целевые ориентиры развития:** умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремиться самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.				
	Обеспечение интеграции областей (направлений): ***Физическое развитие Физическое развитие*** *Здоровье:* формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр ***Социально – коммуникативное развитие*** *Труд:* убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий. ***Речевое развитие:*** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры. ***Познавательное развитие:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз				
	Этапы деятельности	**1-я неделя Зима**	**2-я неделя Зима**	**3-я неделя Зима**	**4-я неделя Зима**
	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
	ОРУ	С платочками	С обручем	С кубиком	Без предметов
	Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия «Пройди не упади» (ходьба по доске ш-15 см. в умеренном темпе, свободно балансируя руками); 2.прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки	1. прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; 2. прокатывание мяча между предметами «Зайки - прыгуны».	1. прокатывание мяча друг другу «Прокати – поймай»; 2. ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата».	1. ползание под дугу, не касаясь руками пола; 2. упражнение в сохранении равновесия « По тропинке» (ходьба по доскам – «тропинкам», ширина – 20 см.), свободно балансируя руками.

		в ямку».			
	Подвижные игры	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пес»
	Малоподвижные игры	«Найдем птенчика».	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)
Февраль	**Целевые ориентиры развития:** сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.				
	Обеспечение интеграции областей (направлений): ***Физическое развитие*** *Здоровье:* рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики. ***Социально – коммуникативное развитие*** *Труд:* учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду				
	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
	Этапы деятельности	**1-я неделя День защитника Отечества**	**2-я неделя День защитника Отечества**	**3-я неделя День защитника Отечества**	**4-я неделя 8 Марта**
	ОРУ	С кольцом	С малым обручем	С мячом	Без предметов
	Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия «Перешагни не - наступи» (перешагивание через шнуры, расстояние между шнурами 30 см.); 2. прыжки из обруча в обруч без паузы (игровые упражнения «С пенька на пенек»).	1. прыжки на полусогнутых ногах «Веселые воробушки»; 2. прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками «Ловко и быстро!»	1. бросание мяча через шнур двумя руками подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола;	1. лазание под дугу в группировке «Под дугу»; 2. упражнение в сохранении равновесии (ходьба по доске).
	Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«К куклам в гости»	«Воробушки и кот»	«Лягушки»
	Малоподвижные игры	Упражнения «Назови и покажи», (какие спортивные атрибуты есть в группе, как мы играем в них)	«Доктора» Ходьба в колонне по одному	«По тропинке в лес».	«Назови, кем работают родители» (игра с мячом)

Март	**Целевые ориентиры развития:** умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.				
	Обеспечение интеграции областей (направлений): ***Физическое развитие*** *Здоровье:* формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр ***Социально – коммуникативное развитие*** *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков. *Труд:* учить самостоятельно, переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду ***Познавательное развитие:*** учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд – назад, вверх-вниз.				
	Этапы деятельности	**1-я неделя 8 Марта**	**2-я неделя Знакомство с народной культурой и традициями**	**3-я неделя Знакомство с народной культурой и традициями**	**4-я неделя Знакомство с народной культурой и традициями**
	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
	ОРУ	С кубиком	Без предметов	С мячом	Без предметов
	Основные виды движений	1. ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»); 2. прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах.	1. прыжки в длину с места (игровое упражнение «В канавку») 2. катание мячей друг другу «Точно в руки»	1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось и поймай»; 2. ползание по скамейке «Муравьишки».	1. ползание на четвереньках в прямом направлении «Медвежата»; 2. упражнение в сохранении равновесии (ходьба по гимнастической скамейке высота – 25 см.) в умеренном темпе, свободно балансируя руками.
	Подвижные игры	Эстафетная игра «Собери набор»	«Подарки»	«Зайка серый умывается»	«Солнечный зайчик»
	Малоподвижные игры	«Пузыри в стакане»	«Эхо»	«Найди зайку»	«Воздушный шар»
Апрель	**Целевые ориентиры развития:** умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается по имени и отчеству.				
	Обеспечение интеграции областей (направлений): ***Физическое развитие*** *Здоровье:* формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр				

	Социально – коммуникативное развитие *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков. *Труд:* учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду ***Речевое развитие:*** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.				
	Этапы деятельности	**1-я неделя Весна**	**2-я неделя Весна**	**3-я неделя Весна**	**4-я неделя Весна**
	Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их			
	ОРУ	На скамейке с кубиками	С косичкой	Без предметов	С обручем
	Основные виды движений	1.упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастическо й скамейке (высота 25 см.)); 2. прыжки на двух ногах через шнуры «Через канавку».	1. прыжки из кружка в кружок с приземлением на полусогнутые ноги; 2. прокатывание мячей «Точный пас»	1. бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; 2. ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1. ползание на четвереньках между предметами (расстояние между ними 1 м.), не задевая их. 2. упражнение в сохранении равновесии «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками.
	Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы потопаем ногами»	«Огуречик, огуречик»
	Малоподвижны е игры	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Ходьба в колонне по одному	«Поезд»
М ай	**Целевые ориентиры развития:** умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.				
	Обеспечение интеграции областей (направлений):*Физическое развитие* *Здоровье:* формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр ***Социально – коммуникативное развитие*** *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков. *Труд:* учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия. ***Речевое развитие:*** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности.				
	Этапы деятельности	**1-я неделя Лето**	**2-я неделя Лето**	**3-я неделя Лето**	**4-я неделя Лето**
	Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадка»			

	ОРУ	С кольцами	С мячом	С флажками	Без предметов
	Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 30 см.)); 2. прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между ними 30-40см.	1. прыжки со скамейки на полусогнутые ноги «Парашютисты» ; 2. прокатывание мяча друг другу.	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками4 2. ползание по скамейке на четвереньках.	1. лазание на наклонную лесенку; 2. ходьба по доске, руки на пояс
	Подвижные игры	«Поймай комара»	«Воробышки и кот»	«Пятнашки с ленточками»	«У медведя во бору»
	Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Семья»	«Давайте вместе с нами»	«Солнышко лучистое»	«Воздушный шар»

2.5 Развёрнутое комплексно-тематическое планирование образовательная область «Физическое развитие»

4-5лет

Содержание организованной образовательной деятельности					
Сентябрь	**Целевые ориентиры развития:** владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице				
	Обеспечение интеграции областей (направлений): ***Физическое развитие (здоровье):***формировать гигиенические навыки руки после физических упражнений и игр. ***Социально – коммуникативное развитие*** *(безопасность):* формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. ***Труд:*** учить самостоятельно, переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду. ***Физическая культура:*** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения				
	Этапы деятельности	**1-я неделя День знаний**	**2-я неделя Осень**	**3-я неделя Осень**	**4-я неделя Осень**
	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена			
	ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем

	Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка.	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 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, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточное, 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
	Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»
	Малоподвижные игры	«Гуси идут купаться». Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	«Капуста - редиска».	«Пойдём в гости»
Октябрь	**Целевые ориентиры развития:** знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»				
	Обеспечение интеграции областей (направлений): ***Физическое развитие*** *(здоровье):* рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики*:* Обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей; развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. ***Художественно – эстетическое развитие*** *(Музыка):* разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры. ***Социально-коммуникативное*** *(Труд):* учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр				
	Этапы деятельности	**1-я неделя Я в мире человек**	**2-я неделя Я в мире человек**	**3-я неделя Я в мире человек**	**4-я неделя Мой город, моя страна**
	Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
	ОРУ	Без предметов	С косичками	С кубиками	С султанчиками
	Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1. Подбрасывание мяча вверх	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках,

		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	2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее».
	Подвижные игры	«Кот и мыши»	«У медведя во бору»	«Разноцветный мячик» «Совушка»	«Мы – весёлые ребята», «Карусель»
	Малоподвижные игры	«Дерево, кустик, травка»	Ходьба в рассыпную по залу «По грибы, по ягоды»	«Повстречались»	«Пропавшие ручки».
Ноябрь	**Целевые ориентиры развития:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
	Обеспечение интеграции областей (направлений): **Физическое, социально -коммуникативное развитие:** Рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой. Обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность. Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами. Учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперёд-назад, вверх-вниз				
	Этапы деятельности	**1-я неделя Мой город, моя страна**	**2-я неделя Мой город, моя страна**	**3-я неделя Новогодний праздник**	**4-я неделя Новогодний праздник**
	Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
	ОРУ	Без предметов	Со скакалками	С кубиками	С султанчиками
	Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра

		вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)	3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)	шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	«Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»
	Подвижные игры	«Быстрей к своему флажку»	«Подарки»	«Лиса в курятнике»	«У медведя во бору»
	Малоподвижные игры	игра «Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	«На параде». Ходьба в колонне по одному за ведущим.	«Звериная зарядка»,	«Три медведя»
Декабрь	**Целевые ориентиры развития:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям				
	Обеспечение интеграции областей (направлений): ***Физическое развитие (Здоровье), социально – коммуникативное развитие (труд, безопасность):*** Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой, Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений технику их выполнения. Учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками				
	Этапы деятельности	**1-я неделя Новогодний праздник**	**2-я неделя Новогодний праздник**	**3-я неделя Новогодний праздник**	**4-я неделя Новогодний праздник**
	Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне			
	ОРУ	Без предметов	С малым мячом	С кубиками	С султанчиками
	Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагивание через рейки лестницы высотой 25см от пола.

		по ограниченной площади опоры (20см)		двух ногах из обруча в обруч	4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки
	Подвижные игры	«Птички и птенчики»	«Птички в гнездышках»	«Снежинки-пушинки»	«Мороз Красный Нос
	Малоподвижные игры	«Найдем воробышка»	«Летает – не летает»	«Кто дальше бросит снежок»	«Елочка»
Январь	**Целевые ориентиры развития:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх				
	Обеспечение интеграции областей (направлений): ***Физическое развитие:*** рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. ***Социально – коммуникативное развитие:*** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь, учить правильно подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр.формировать умениевладеть способомролевого поведенияв игре и считатьсяс интересами товарищей. Формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. ***Художественно – эстетическое развитие*** *(Музыка):*учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки				
	Этапы деятельности	**1-я неделя Зима**	**2-я неделя Зима**	**3-я неделя Зима**	**4-я неделя Зима**
	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
	ОРУ	С мячом	С веревкой	С обручем	Без предметов
	Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание

		другу (руки внизу)		с места «Достань до предмета»	мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)
	Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Зайка беленький сидит»	«Сосулька»
	Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Жили – были зайчики»	Ходьба в колонне по одному за ведущим
Февраль	**Целевые ориентиры развития:** умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры				
	Обеспечение интеграции областей (направлений): ***Физическое развитие*** *(Здоровье):* учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании. ***Социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие****, интеграция):* учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр, учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу				
	Этапы деятельности	**1-я неделя День защитника Отечества**	**2-я неделя День защитника Отечества**	**3-я неделя День защитника Отечества**	**4-я неделя 8 Марта**
	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
	ОРУ	Без предметов	С мячом	С гантелями	Без предметов
	Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	1. Перебрасывая мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см). 4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». 3. Игровое задание «Пробеги по мостику». 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч
	Подвижные игры	«Поход в музей»	«Лохматый пес»	Эстафетная игра «Наша армия	«Плотники»

				сильна»	
	Малоподвижное игры	Ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три»	«Кошечка крадется»	«Танки»	«Маляры»
Март	**Целевые ориентиры развития:** соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»				
	Обеспечение интеграции областей (направлений): ***Физическое развитие, социально – коммуникативное развитие(интеграция)*** *Здоровье:* формировать навык оказания первой помощи *Безопасность:* учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель. ***Художественно – эстетическое развитие.*** *Музыка:* вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. *Чтение:* подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение				
	Этапы деятельности	**1-я неделя 8 Марта**	**2-я неделя Знакомство с народной культурой и традициями**	**3-я неделя Знакомство с народной культурой и традициями**	**4-я неделя Знакомство с народной культурой и традициями**
	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
	ОРУ	С обручем	С малым мячом	С флажками	С лентами
	Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики

				двух ногах через шнуры	
	Подвижные игры	Эстафетная игра «Собери набор»	«Мы веселые ребята»	«Ручеек»	«Бег по дорожке»
	Малоподвижные игры	«Пузыри в стакане»	«Мама спит, она устала»	«Подснежники»	«По камушкам»
Апрель	**Целевые ориентиры развития :**соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений; умеет выполнять упражнения утренней гимнастики под счет и определенное количество раз.				
	Обеспечение интеграции областей (направлений): ***Физическое развитие Здоровье:***рассказывать о пользе дыхательных упражнений по методике К. Бутейко. ***Социально – коммуникативное развитие (Безопасность):*** учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель. ***Художественно – эстетическое развитие (Музыка):***вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики. ***Чтение:*** подобрать стихи на тему «Журавли летят» и «Весёлые лягушата», учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение				
	Этапы деятельности	**1-я неделя Весна**	**2-я неделя Весна**	**3-я неделя Весна**	**4-я неделя День Победы**
	Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их			
	ОРУ	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов
	Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. 3. Метание мячей в вертикальную цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками
	Подвижные игры	«Совушка»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Прыжки на травке»
	Малоподвижные игры	«Журавли летят». Ходьба в колонне по одному на	Игра с мячом «Назови бытовые приборы»	«Будем здоровыми»	«Дом»

		носках			
Май	**Целевые ориентиры развития:** владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5-ти) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в игре «Удочка», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде				
	Обеспечение интеграции областей (направлений): ***Физическое развитие (Здоровье):***учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы. ***Социально-коммуникативное развитие:***учить соблюдать правила безопасности во время, лазания по гимнастической стенке разными способами.формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды. формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры				
	Этапы деятельности	**1-я неделя День Победы**	**2-я неделя Лето**	**3-я неделя Лето**	**4-я неделя Лето**
	Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
	ОРУ	С кубиками	С обручем	С гимн.палкой	Без предметов
	Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «Удочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один – двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока
	Подвижные игры	«Пчелки»	«Собери букет»	«Лягушки»	«Прыжки на травке»
	Малоподвижные игры	«Муравьишки»	Дыхательное упражнение «Одуванчик»	«Угадай, где спрятано»	«По дорожке»

2.6 Развёрнутое комплексно-тематическое планирование образовательная область «Физическое развитие»

5-6лет

Содержание организованной образовательной деятельности	
Се	**Целевые ориентиры развития:** Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при

	небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается.Соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.				
	Обеспечение интеграции областей (направлений): ***Физическое развитие (здоровье):***проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу ***Социально – коммуникативное развитие:*** Побуждать детей к самооценке и оценке действий Безопасность: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры. Труд: убирать инвентарь при проведении физических упражнений. ***Речевое развитие:*** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу соблюдения режима дня ***Познавательное развитие:*** формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения				
	Этапы деятельности	**1-я неделя День знаний**	**2-я неделя Осень**	**3-я неделя Осень**	**4-я неделя Осень**
	Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена			
	ОРУ	Без предметов	Без предметов	С мячом	С гимнастической палкой
	Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3 Ползание на четвереньках по гимн.скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. 4. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	1. Подлезание в обруч в группировке, боком, прямо 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове 3. Ходьба с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком между колен. 5. Ходьба «Пингвин»	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
	Подвижные	«Запрещенное	«Рыбак и	«Гуси-гуси»	«Белки в лесу»

	игры	движение»	рыбки» «Удочка»	«Садовник»	«Ловишки с ленточками»
	Малоподвижные игры	«Тише едешь – дальше будешь»	«Гуси идут домой» Спокойная ходьба в колонне по одному	Ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения	«Подойди не слышно»
Октябрь	**Целевые ориентиры развития:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание ,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.				
	Обеспечение интеграции областей (направлений): ***Физическое развитие (здоровье):*** проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух). ***Социально – коммуникативное развитие***: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие). **Труд**: учить следить за чистотой спортивного инвентаря ***Речевое развитие:*** обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимн., зависимость здоровья от правильного питания ***Познавательное развитие:*** развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, мячи. ***Художественно – эстетическое развитие (Музыка):*** вводить элементы ритмической гимнастик; проводить игры и упражнения под музыку				
	Этапы деятельности	**1-я неделя Я вырасту здоровым**	**2-я неделя Я вырасту здоровым**	**3-я неделя День народного единства**	**4-я неделя День народного единства**
	Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
	ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем
	Основные виды движений	1. Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.. 2. Переползание через препятствие 3Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком	1. Ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая ч/з кубики. 2. Прыжки на двух ногах ч/з шнуры, прямо, боком 3 Броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы. 4. Ходьба по скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2 Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.. 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по скамейке, на середине поворот, перешагивание через мяч	1.Ходьба по скамейке на носках в руках веревочка 2..Прыжки через предметы, чередуя на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед 3.Перебрасывание мяча друг другу, сидя по-турецки 4. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на весу

	Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Перебежки» «Огородник»	«Гуси-гуси»	«Мы – весёлые ребята»
	Малоподвижные игры	Упражнение «Кто перепрыгнет ручеек в самом широком месте»	«Овощи и фрукты»	«Вершки и корешки»	«Летает не летает».

Ноябрь

Целевые ориентиры развития: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруч, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнения ритмической гимнастики и подвижными играми.

Обеспечение интеграции областей (направлений): ***Физическое развитие (здоровье):***рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.
Социально – коммуникативное развитие побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр
Безопасность: формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, бега врассыпную.
Труд: Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование
Речевое развитие: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.
Познавательное развитие:
Расширять представления детей о России, о русском фольклоре, играх, об истории русского народа; ориентироваться в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (влево-вправо, вверх-вниз)

Этапы деятельности	**1-я неделя День народного единства**	**2-я неделя День народного единства**	**3-я неделя Новый год**	**4-я неделя Новый год**
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	С малым мячом	Без предмета	С мячом большого диаметра	На гимнастической скамейке
Основные виды движений	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками 2.Ведение мяча с продвижением вперед 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч 4. Бег по наклонной доске	1. Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях 4. Ходьба по канату боком	1. Подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе 3. Прыжки с места на мат, прыжки на правой и левой ноге между предметами 4. Забрасывание	1.Ходьба по гимн.скамейке, бросая мяч справа и слева 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

			приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы	мяча в баскетбольное кольцо	
	Подвижные игры	«Не оставайся на полу»	«Затейники»	«Платочек»	«Эстафета парами»
	Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«Угадай, кто позвал»	«Найди, где спрятано»	«Совушка»
Декабрь	**Целевые ориентиры развития:** владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.				
	Обеспечение интеграции областей (направлений): ***Физическое развитие (здоровье):*** рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению элементов упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой. ***Социально – коммуникативное развитие:*** формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками **Безопасность:** учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре. **Труд:**Следить за опрятностью своей физкультурной формы и прически, убирать физкультурный инвентарь и оборудование ***Речевое развитие:*** обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения.				
	Этапы деятельности	**1-я неделя Новый год**	**2-я неделя Новый год**	**3-я неделя Новый год**	**4-я неделя Новый год**
	Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения			
	ОРУ	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов
	Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20см) на мат 2. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке 3. Перешагивание через бруски, справа и слева от него 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры	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 перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Лазание по гимнастической	1. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз). 2. Метание мешочков вдаль. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из	1.Ходьба по гимн.скамейке с перекатом мяча по талии 2. Прыжки с разбега на мат 3. Метание вдаль 4.Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь(кошечка)

		(20см)	стенке с переходом на другой пролет 5. Прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам- одна нога в середине)	обруча в обруч	
	Подвижные игры	«Мороз Красный нос»	«Уголки» «Трактористы»	«Пастух и стадо» «Ключи»	«Два Мороза»
	Малоподвижные игры	Ходьба «Конькобежцы»	Упражнение на осанку «Я позвоночник берегу»	«Назови предметы» (физкультурный домашний инвентарь)	Игровое упражнение «Снежная королева»
Январь	**Целевые ориентиры развития:** владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх				
	Обеспечение интеграции областей (направлений): ***Физическое развитие (здоровье):***рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности. ***Речевое развитие:*** обсуждать пользу массажа и самомассажа различных частей тела, формировать словарь. ***Социально – коммуникативное развитие:*** формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей. **Труд:** учить правильно, подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр. ***Познавательное развитие:*** формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта. ***Художественно – эстетическое развитие (Музыка):*** учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки				
	Этапы деятельности	**1-я неделя Зима**	**2-я неделя Зима**	**3-я неделя Зима**	**4-я неделя Зима**
	Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег			
	ОРУ	С кубиками	Со шнуром	На гимнастической скамейке	С обручем
	Основные виды движений	1.Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками. 3. Попади в обруч (правой и левой) 4. Ходьба по гимн.скамейке с перебрасыванием малого мяча из	1. Ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису 3. Прыжки в длину с места 4.Метание в цель	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, по гимн скамейке, на середине – приседание,	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

		одной руки в другую		встать и пройти дальше, спрыгнуть. 3. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 4.Метание вдаль	цель 4. Пролезание в обруч правым и левым боком
	Подвижные игры	«Карусель» «Ловишка с мячом»	«Баба снежная»	Эстафеты «Совушка»	«Кто скорее до флажка» «Звериная зарядка»
	Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами	«Зимушка-зима».	Игровое упражнение с мячом «Назови предметы мебели»	Игровой массаж «Снеговик»
Февраль	**Целевые ориентиры развития:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
	Обеспечение интеграции областей (направлений):				
	Этапы деятельности	**1-я неделя День защитника Отечества**	**2-я неделя День защитника Отечества**	**3-я неделя День защитника Отечества**	**4-я неделя Международный женский день**
	Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
	ОРУ	С гимнастической палкой	С большим мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов
	Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке раскладывая и собирая мелкие кубики 2. Прыжки через скакалку (неподвижную). 3. Прокатывание мяча между кеглями 4. Ползание по-пластунски до обозначенного места	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 двух ногах до	1. Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 2. Прыжки через бруски правым боком 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками. 3. Прыжки через скамейку 4. Лазание по гимнастической стенке

			кубика (расстояние 3м)		
	Подвижные игры	«Автомобили»	«Охотники и зайцы»	«У солдат порядок строгий»	«Запрещенное движение»
	Малоподвижные игры	«Поезд»	«Четыре стихии».	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»
Март	**Целевые ориентиры развития:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
	Обеспечение интеграции областей: *Здоровье:* проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (мытье рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр); следить за осанкой при ходьбе. *Социализация:* поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений. *Труд:* учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь. *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, прыжков правым и левым боком, метания, подлезания под дугу, не касаясь руками. *Коммуникация:* поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности,				
	Этапы деятельности	**1-я неделя Международный женский день**	**2-я неделя Народная культура и традиции**	**3-я неделя Народная культура и традиции**	**4-я неделя Народная культура и традиции**
	Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
	ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С кубиками	С обручем
	Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Пролезание в обручи 4. Прыжок в высоту с разбега	1. Ходьба по ограниченной поверхности боком, с хлопками перед собой 2. Перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола 3. Ползание по скамейке по-медвежьи 4. Прыжки через шнур две ноги в середине одна. 5. Подлезание под дугу	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 2. Метание в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки на мат 4. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом
	Подвижные	«Бусы для	«Медведи и	«Охотники и	«Паук и мухи»

	игры	мамы» Эстафета «Собери цветы»	пчелы»	утки»	
	Малоподвижные игры	Психогимнастика «Волшебный цветок»	«Солнышко, заборчик, камешки»	«Замок»	Упражнение «Сороконожки»
Апрель	**Целевые ориентиры развития:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
	Обеспечение интеграции областей: Здоровье: проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки (мытье рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр); следить за осанкой при ходьбе. ***Социализация:*** поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений. ***Труд:*** учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь. ***Безопасность:*** формировать навыки безопасного поведения во время лазанья по гимнастической стенке, прыжков через скакалку, ходьбы по канату боком приставным шагом. ***Коммуникация:*** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. ***Музыка:*** вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. ***Чтение художественной литературы:*** проводить подвижную игру под текст стихотворения				
	Этапы деятельности	**1-я неделя Весна**	**2-я неделя Весна**	**3-я неделя День Победы**	**4-я неделя День Победы**
	Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
	ОРУ	С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без предметов
	Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом накругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой 4. Вис на гимнастической стенке	1. Ходьба по ограниченной опоре с перебрасыванием малого мяча перед собой 2. Пролезание в обруч боком 3. Отбивание мяча одной рукой между кеглями 4. Прыжки в высоту	1. Ходьба по скамейке спиной вперед 2. Прыжки через скакалку 3. Метание вдаль набивного мяча 4. Ползание по туннелю. 5. Прокатывание обручей друг другу	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 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
	Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Космонавты» «Полет»	Эстафета «Посадим картошку»	«Ловишка с ленточками»
	Малоподвижные игры	Забавное упражнение «Березка»	«Кто на чем полетит»	Дыхательное упражнение «Буря в стакане»	Народная игра «Горелки»
Май	**Целевые ориентиры развития:** знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
	Обеспечение интеграции областей: ***Здоровье:*** рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу. ***Социализация:*** побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр. ***Труд:*** учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале. *Безопасность:* формировать навыки безопасного поведения при выполнении прыжков в длину с разбега, ползание по скамейке, метание, ходьба и бег между предметами и с поворотами. ***Познание:*** развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, считать до двух ***Коммуникация:*** поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. ***Музыка:*** сопровождать игровые упражнения музыкой				
	Этапы деятельности	**1-я неделя День Победы**	**2-я неделя Лето**	**3-я неделя Лето**	**4-я неделя Лето**
	Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
	ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
	Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Прыжки в длину с разбега). 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. 4. Прыжки на	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Лазание по гимнастическо й стенке 3. Прыжки через бруски. 4. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед 4.Лазание по гимнастической стенке

			двух ногах с продвижением вперед		
	Подвижные игры	«Разведчики»	Веселые эстафеты	«Медведь и пчелы»	Эстафета «Дружба»
	Малоподвижные игры	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	«Море волнуется»	Игровое упражнение «Муравьи»	«Солнышко лучистое»

2.7Развёрнутое комплексно-тематическое планирование образовательная область «Физическое развитие»

6-7 лет

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь				
Задачи У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; - в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; - в сохранении равновесия на повышенной опоре. Р а з в и в а т ь точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. П о в т о р и т ь упражнения: - на перебрасывание мяча и подлезании под шнур; - в перелезании через скамейку; - прыжки на двух ногах;				
Планируемые результаты развития интегративных качеств дошкольника Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м)				
Виды интеграции образовательных областей *физическая культура:* переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их *(социализация, коммуникация)*				
Организация детской деятельности (этапы, виды)				

Тема	День заний	Осень		
I. Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м- ходьба, 20 м - бег); бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 с; перестроение в колонну по три			
II. Основные виды движений.	*Общеразвивающие упражнения:* без предметов 1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние - 3 м)	*Общеразвивающие упражнения с флажками*.1.Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 1. Подлезание под шнур правым и левым боком. 2. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние - 4 м). 3. Упражнение «Крокодил». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)	*Общеразвивающие упражнения: с мячом* 1.Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2.Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце - кувырок). 3.Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки поворот, приседание и ходьба до конца снаряда.	*Игровые упражнения:* 1. «Ловкие ребята» (тройки). 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» (ускорение). 4. «Проводи мяч». «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды).
III.Подвижная игра	Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу», «Вершки и корешки»	«Жмурки», «Найди и промолчи»	*Эстафеты:* 1«Дорожка препятствий». «Пингвины» (две команды) 3. «Быстро передай» (боком). 4. «Крокодилы» (в парах две команды). «Фигуры»

Октябрь				
Задачи У ч и т ь : —выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. З а к р е п л я т ь : —навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. У п р а ж н я т ь : —в сохранении равновесия; —прыжках; —бросании мяча; —приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; —переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Р а з в и в а т ь координацию движений				
Планируемые результаты развития интегративных качеств дошкольника Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках				
Виды интеграции образовательных областей *физическая культура:* выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта *(музыка, познание, здоровье, физическая культура, социализация)*				
Организация детской деятельности (этапы, виды)				
Тема	**Мой город, моя планета**		**День народного единства**	
I.Вводная часть.	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 в среднем темпе до 1,5 минут			
II.Основные	*Общеразвивающие*	*Общеразвивающие*	*Общеразвивающие*	*Игровые упражнения:*

виды движений.	*упражнения:* без предметов 1.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге. 3.Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу	*упражнения:* с обручем 1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3.Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком	*упражнения:* без предметов. 1.Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове.	1. «Проведи мяч», 2. «Круговая лапта 3. «Кто самый меткий?» 4.»Эхо» (малоподвижная) 5. «Совушка» *Эстафеты:* 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча). 2. «Мяч водящему» (играют 2-3 команды). 3. «Ловкая пара». 4. «Не задень»
III.Подвижная игра	«Стоп», «Вершки и корешки»	«Дорожка препятствий», «Фигуры»	«Охотники и утки», «Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка»	

Ноябрь

Задачи

У ч и т ь :

- ходьбе по канату;
- прыжкам через короткую скакалку;
- бросанию мешочков в горизонтальную цель;
- переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке.

У п р а ж н я т ь :

- в энергичном отталкивании в прыжках;
- подползании под шнур;
- прокатывании обручей;
- ползании по скамейке с мешочком на голове;
- равновесии.

З а к р е п л я т ь навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами				
Планируемые результаты развития интегративных качеств дошкольника Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; чередуют лазанье и ползание с бегом и прыжками; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м				
Виды интеграции образовательных областей *физическая культура:* выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта *(здоровье, музыка, социализация, коммуникация, познание)*				
Организация детской деятельности (этапы, виды)				
Тема	**День народного единства**		**Новый год**	
I.Вводная часть.	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий			
II.Основные виды движений.	*Общеразвивающие упражнения:* без предметов 1.Ходьба по канату боком приставным шагом. 2.Прыжки через шнуры. 3.Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур	*Общеразвивающие упражнения:* с косичкой 1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 2.Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4.«Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние - 3 м)	*Общеразвивающие упражнения:* с кубиком 1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2.Метание в горизонтальные цели (расстояние - 4 м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической	*Игровые упражнения:* 1. «Перелет птиц». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4.«Удочка». 5.«Придумай фигуру». *Эстафеты:* 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на

			скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе	левой и правой ногах). 3. «Собери и разложи» (обручи). 4. «Летает - не летает». «Муравейник»
III.Подвижная игра	«Перелет птиц», «Затейники»	«Мышеловка», «Эхо»	«Рыбак и рыбки», «Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями)	

Декабрь

Задачи

Закреплять навыки и умения:
- ходьбы с выполнением задания по сигналу;
- бега с преодолением препятствий, парами;
- перестроения с одной колонны в две и три;
- соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять:
- в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах;
- переползании по гимнастической скамейке;
лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет

Планируемые результаты развития интегративных качеств дошкольника

Ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи

Виды интеграции образовательных областей

физическая культура: имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства *(познание, здоровье, коммуникация)*

Организация детской деятельности (этапы, виды)				
Тема	**Новый год**			
I.Вводная часть.	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один - два». Бег врассыпную, с преодолением препятствий (6—8 брусков), между набивными мячами			
II.Основные виды движений.	*Общеразвивающие упражнения:* в парах 1. Ходьба в колонне по одному. 2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 5.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги	*Общеразвивающие упражнения:* с палкой 1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м). 3.Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5.Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»)	*Общеразвивающие упражнения:* с малым мячом 1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. 3.Переползание попрямой - «Крокодил» (расстояние - 3 м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5.Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания	*Игровые упражнения:* 1. «Догони пару». 2. «Ловкая пара». 3. «Снайперы». 4. «Затейники». 5. «Горелки». *Эстафеты:* 1. «Передал - садись». 2. «Гонка тачек». 3. «Хитрая лиса». 4. «Перемени предмет». 5. «Коршун и наседки». 6. «Загони льдинку». 7. «Догони мяч». 8. «Паутинки» (обручи, ленты)
III.Подвижная игра	Ловля обезьян», эстафета «Передал - садись»	«Хитрая лиса», «Летает - не летает»	«Два Мороза», «Пройди бесшумно»	
Январь				
Задачи Учить: - ходьбе приставным шагом;				

- прыжкам на мягком покрытии;
- метанию набивного мяча.

З а к р е п л я т ь :

- перестроение из одной колонны в две по ходу движения;
- переползание по скамейке.

Р а з в и в а т ь :

- ловкость и координацию в упражнениях с мячом;
- навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу;

умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.

П о в т о р и т ь :

- упражнения на равновесие на гимнастической стенке;

прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед

Планируемые результаты развития интегративных качеств дошкольника

Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и врассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений

Виды интеграции образовательных областей

физическая культура: проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр; активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни *(здоровье, физическая культура, социализация, труд, коммуникация)*

Организация детской деятельности (этапы, виды)

Тема	**Зима**			
I.Вводная часть.	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, врассыпную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо			
II.Основные виды	*Общеразвивающие упражнения:* с бабонами 1. Метание мешочков в	*Общеразвивающие упражнения:* с гантелями 1. Прыжки на мат с места	*Общеразвивающие упражнения:* с кольцом 1. Метание набивного мяча	*Игровые упражнения:* 1. Ведение мяча клюшкой - «Ловкий хоккеист».

движений.	вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Перешагивание через шнур (40 см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой руками в движении. 6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур. 7.Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками	(толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч	двумя руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. 4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове	2. «Догони пару». 3. «Снайперы» (кегли, мячи). 4. «Точный пас». 5. «Мороз - красный нос». 6. «Жмурки». 7. «Платочек». *Эстафеты:* 1. «Ловкий хоккеист». 2. «Пронеси - не урони». 3. «Пробеги - не задень». 4. «Мяч водящему». «Воевода с мячом»
III.Подвижная игра	«Кто скорее доберется до флажка?», «Что изменилось?»	«Ловишки с ленточкой»	«Ловишки с ленточкой»	«Гусеница»

Февраль

Задачи

У п р а ж н я т ь :

- в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу;

прыжках и бросании малого мяча;

- ходьбе и беге с изменением направления;
- ползании по гимнастической скамейке;
- ходьбе и беге между предметами;
- пролезании между рейками;
- перебрасывании мяча друг другу.

Учить: - ловить мяч двумя руками; - ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения. Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель				
Планируемые результаты развития интегративных качеств дошкольника Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, врассыпную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят по канату боком приставным нагом, в сочетании с другими видами движений; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками				
Виды интеграции образовательных областей *физическая культура:* сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения *(социализация, здоровье, физическая культура, коммуникация)*				
Организация детской деятельности (этапы, виды)				
ТЕма	**День защитника Отечества**			**Международный женский день**
I.Вводная часть.	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура!», с изменением направления, между предметами, врассыпную. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом			
II.Основные виды движений.	*Общеразвивающие упражнения:* без предметов 1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх	*Общеразвивающие упражнения:* с обручем 1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.). 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине.	*Общеразвивающие упражнения:* с палками 1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м). 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком.	*Игровые упражнения:* 1. «Пробеги - не задень». 2. «По местам». 3. «Мяч водящему». 4. «Пожарные на учениях». 5. «Ловишки с мячом». *Эстафеты:*

	и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с произведением хлопка. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 7.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров	4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м). 5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. 6.Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча	3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Дни недели». 3. «Мяч от пола». 4. «Через тоннель». 5. «Больная птица». 6.«Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку)
III.Подвижная игра	«Не попадись», «Эхо»	«Ловишка, лови ленту»	Охотники и звери», «Кто ушел?»	

Март

Задачи

З а к р е п л я т ь :

- навыки ходьбы и бега в чередовании;
- перестроение в колонну по одному и по два в движении;
- лазание по гимнастической стенке.

У п р а ж н я т ь :

- в сохранении равновесия;
- энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках;
- беге до 3 минут;
- ведении мяча ногой.

Р а з в и в а т ь :

- координацию движений в упражнениях с мячом;
- ориентировку в пространстве;
- глазомер и точность попадания при метании.

У ч и т ь вращать обруч на руке и на полу				
Планируемые результаты развития интегративных качеств дошкольника Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2—3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве				
Виды интеграции образовательных областей *физическая культура, познание:* сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека *(здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, познание)*				
Организация детской деятельности (этапы, виды)				
Тема	**Международный женский день**	**Народная культура и традиции**		
I.Вводная часть.	Ходьба и бег в чередовании (ходьба - 10 м, бег - 20 м), врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз-два-три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой»			
II.Основные виды движений.	*Общеразвивающие упражнения:* с большим мячом 1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой	*Общеразвивающие упражнения: без предметов* 1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.	*Общеразвивающие упражнения: с обручем* 1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Вращение обруча на полу. Лазание по гимнастической	*Игровые упражнения:* 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». 4. «Быстро по местам». 5. «Тяни в круг». *Эстафеты:* 1. «Пингвины». 2. «Пробеги - не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень - корзинка».

	и левой ноге. 3.Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом	5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе	стенке изученным способом	5.«Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижением по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках)
III.Подвижная игра	«Кто быстрее доберется до флажка?», «Сосулька»	«Горелки», «Придумай фигуру»	«Жмурки», «Стоп»	

Апрель

Задачи

У ч и т ь :
- ходьбе парами по ограниченной площади опоры;
- ходьбе по кругу во встречном направлении — «улитка».
- З а к р е п л я т ь :
- ходьбу с изменением направления;
- бег с высоким подниманием бедра;
- навык ведения мяча в прямом направлении;
- лазание по гимнастической скамейке;
- метание в вертикальную цель;
- ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу;
- лазание по гимнастической стенке одноименным способом.
- П о в т о р и т ь :
- прыжки с продвижением вперед;
- ходьба и бег с ускорением и замедлением;
- ползание по гимнастической скамейке;
- упражнения на сохранение равновесия;
- прыжки через короткую скакалку;

ходьба по канату с сохранением равновесия.
С о в е р ш е н с т в о в а т ь прыжки в длину с разбега

Планируемые результаты развития интегративных качеств дошкольника

Могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4—5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают через короткую и длинную скакалку разными способами; совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения				
Виды интеграции образовательных областей *физическая культура:* следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках *(познание, здоровье, физическая культура, социализация, коммуникация, музыка)*				
Организация детской деятельности (этапы, виды)				
	Весна		**День Победы**	
I.Вводная часть.	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу, «улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два»			
II.Основные виды движений.	*Общеразвивающие упражнения:без предметов* 1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам. 2.Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5.Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	*Общеразвивающие упражнения: с ленточками* 1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2.Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предметами. 4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5.Прыжки в длину с разбега	*Общеразвивающие упражнения: с палками* 1. Ходьба с выполнением заданий руками. 2.Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м). 3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине - «Кто быстрее?». 4. Прыжки через скакалку произвольным способом. 5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 6. Ходьба боком приставным	*Игровые упражнения:* **1.** «Кто быстрее соберется?». **2.** «Переброс - поймай». «Передал - садись». 4. «Дни недели». *Эстафеты:* 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбаки». 3. «Мяч через сетку». 4. «Быстро разложи - быстро собери». 5. «Мышеловка». 6.«Ловишки с ленточкой»

			шагом по канату. 7.Прыжки в длину с разбега	
III.Подвижная игра	«Ловля обезьян», «Пройди - не задень»	«Прыгни - присядь», «Стоп»	«Охотники и утки»	

Май

Задачи

учить:

- бегать на скорость;
- бегать со средней скоростью до 100 м.

упражнять:

- в прыжках в длину с разбега;
- перебрасывании мяча в шеренгах;
- равновесии в прыжках;

-забрасывании мяча в корзину двумя руками.

Повторять:

- упражнение «Крокодил»;
- прыжки через скакалку;

ведение мяча

Виды интеграции образовательных областей

физическая культура: сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость *(социализация, здоровье, музыка)*

Организация детской деятельности (этапы, виды)

Тема	**День Победы**	**До свидания, детский сад!**		
I.Вводная часть.	**Планируемые результаты развития интегративных качеств дошкольника** Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); прыгают в длину с разбега; упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта			
III.Подвижная игра	Мышеловка»	Лодочники и пассажиры», «Запрещенное движение»	«Прыгни - присядь»	

III.Организационный раздел

3.1 Режим двигательной активности детей

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет физкультуры или музыки)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза в год	40 мин 2 раза в год	60-90 мин 2раза в год	60-90 мин 2 раза в год
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин

Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.2 Расписание непосредственно образовательной деятельности по физической культуре

	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа «А» комбинированной направленности	Старшая группа «Б» комбинированной направленности я	Подготовительная к школе группа	Разновозрастная группа компенсирующей направленности с нарушением речи
Понед-к	**9.10 9.25**			**9.45 10.10**	**10.30 11.00**	
вторник		**9.10 9.30**	**9.45 10.10**			**11.00 11.25**
Среда	**9.40 9.55**			**9.10 9.35**	**10.30 11.00**	
Четверг		**На прогулке**	**9.10 9.35**			**9.45 10.10**
Пятница	**9.35 9.50**	**10.00 10.20**	**На прогулке**	**На прогулке**	**На прогулке**	**На прогулке**

Расписание утренней гимнастики

группа	время
2 младшая группа	8.05
Средняя группа	8.15
Старшая группа	8.25
Подготовительная к школе группа	8.45
Разновозрастная группа компенсирующей направленности для детей с нарушением	8.35

речи	

3.3 Организационно-педагогическая работа

Сентябрь	1. Подготовка спортивно зала, инвентаря и оборудования. 2. Начало диагностического обследования 3. Пересмотреть и внести изменения в перспективные планы работы по результатам диагностики 4. Обработка результатов диагностики
Октябрь	1. Пополнить физкультурное оборудование в зале 2. Создать картотеку утренней гимнастики.
Ноябрь	1.Пополнить картотеку народных подвижных игр 2.Оформить физкультурный зал к развлечению детей с родителями «Вместе с папой, вместе с мамой!».
Декабрь	1. Создать картотеку с подвижных игр на улице. 2. Приобрести литературу по теме «Физическое воспитание в ДОУ»
Январь	1.Обновить карты диагностического обследования, обработать результат. 2.Создать картотеку подвижных игр на улице в зимнее время. 2. Изготовление атрибутов к развлечению «Игры патриотов», «А ну-ка, папы!»
Февраль	1. Оформить физкультурный зал к совместному развлечению детей с родителями «День защитника Отечества» 2. Подготовка спортивной площадки для занятий на свежем воздухе (лыжня, горка)
Март	1. Создать картотеку русских народных игр, загадок, поговорок и пословиц 2.Изготовить нетрадиционное спортивное оборудование – для подвижных игр
Апрель	1.Оформить картотеку эстафет и «веселых стартов»
Май	1.Составить план физкультурно-оздоровительной работы на летний период 2.Составить план индивидуальной работы с детьми на летний период по результатам диагностики
Июнь	1. Оформить зал (площадку) для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей.
Июль	1. Оформить зал (площадку) к спортивному празднику «Лето красное пришло».
Август	1. Подготовить документацию на начало учебного года. 2. Составить индивидуальный годовой план работы по разделу «Физическое воспитание»
Ежемесячно	1. Вносить изменения в календарные планы, учитывая результаты диагностических данных, анализа двигательной деятельности ребёнка и его индивидуальных особенностей 2. Составлять перспективно-календарный план 3. Вести индивидуальную работу с детьми

3.4 Методическая работа и взаимодействие с педагогами

Сентябрь	1.Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год 2. Сбор информации о детях 3.Подготовить рекомендации по содержанию физкультурно-оздоровительного центра с учетом результатов диагностики
Октябрь	1.Круглый стол. Обсуждение результатов обследования здоровья детей. 2. Весёлые старты для педагогов – «От детей не отстаём!» 3. Планирование и проведение утренней гимнастики 4.Консультация «Народные игры в нравственном воспитании детей»
Ноябрь	1.Провести консультацию для воспитателей второй младшей группы «Взаимодействие педагогов в процессе физкультурной оздоровительной работы». 2. Внести изменения в содержание предметно-развивающей среды групп, пополнив необходимым физкультурным оборудованием на основании результатов диагностики.
Декабрь	1. Провести индивидуальные консультации для воспитателей подготовительной группы «Развитие осознанного отношения к своему здоровью у детей дошкольного возраста». 2. Подобрать литературу по физическому воспитанию для воспитателей младших групп.
Январь	1.Консультации с логопедом по составлению комплексов упражнений на развитие общей моторики. 2.Консультация «Методика проведения физкультурных упражнений, на прогулки» - средняя, старшая группа.
Февраль	1. Совместно с музыкальным руководителем подобрать материал к развлечению «День защитника Отечества» 2. Совместно с воспитателями групп подготовить развлечение «День защитника Отечества». 3. Консультация «Подвижные игры и спортивные упражнения на прогулке» - вторая младшая, средняя группа.
Март	1. Индивидуальные консультации для воспитателей средней группы по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования. 2. Консультация «Роль родителей в физическом воспитании дошкольников» - все группы.
Апрель	1.Консультация «Погуляем, поиграем» 2. Раздача наглядного материала «Рекомендуемые подвижные игры для детей» (по возрастным группам).
Май	1.Диагностика 2. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период 3. Консультация «Закаливание – фактор укрепления и сохранения здоровья детей» - средняя, старшая

	подготовительная
	1. Участие в педсовете по итогам работы за год. 2. Консультация «Организация двигательной активности летом». 3. Раздача наглядного материала «Подвижные игры летом, организация и методика проведения»
Ежемесячно	1. Проводить консультации по содержанию и проведению физкультурных занятий, организовать совместную деятельность ребёнка и взрослого. 2. Давать рекомендации по проведению индивидуальной работы с детьми

3.5 План физкультурных праздников и досугов

	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	Музыкально-спортивный праздник «Встреча веселых друзей»			
Октябрь	«Осень позвала играть»	«Осеннее приключения».	«Осенние старты»	
Ноябрь	«Поможем зайке найти маму»	«Дружные ребята»	Музыкально-спортивный праздник «Мама может»	
Декабрь	Снежный колобок	«Шарики-смешарики».	«Будь здоров»	«Вместе с папой, вместе с мамой!»
	Музыкально –спортивный праздник «Прощание с ёлочкой»			
Январь	«В гости к Снеговику».	«В зимнем лесу»	«Здравствуй гостья Зима» - на улице	Зимняя олимпиада «Рады Зимушке – зиме»
Февраль	«Снег-снежок»	Квест «Наши ребята бравые солдаты»	«Дружно с папами играем, быть солдатами мечтаем!»	«А ну-ка, папы!»
Март	«Шалуны»	«Зимняя сказка»	«Забытые игры наших родителей» - с участием родителей	
Апрель	«В гости к белочке».	«На ракете мы летим»	«К звёздам»	«Школа юных космонавтов»
	«Праздник безобразник» (день шуток, смеха, забав, игр, частушек, бантиков)			
Май	«Мы за солнышком идём	«В стране дорожных знаков».	Спортивный праздник «Мама, папа, я-спортивная семья»	

Июнь	Музыкально – спортивный праздник День защиты детей

3.6 Интеграция образовательной области

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

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 выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить 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

3.7 Формы работы по образовательной области «Физическое развитие»

Направления работы	Формы работы	
	Младший дошкольный возраст	**Старший дошкольный возраст**
Физическое развитие	• Игровая беседа с элементами движений • Игра • Утренняя гимнастика • Интегративная деятельность • Упражнения • Экспериментирование • Ситуативный разговор • Беседа • Рассказ • Чтение • Проблемная ситуация	• Физкультурное занятие • Утренняя гимнастика • Игра • Беседа • Рассказ • Чтение • Рассматривание. • Интегративная деятельность • Контрольно-диагностическая деятельность • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера • Проектная деятельность Проблемная ситуация

3.8 Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);

2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);

3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);

4.**Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);

5. Форма занятия **с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);

6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры,

способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

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

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

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

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

IV. Условия реализации программы

4.1 Особенности общей организации образовательного процесса

Важнейшим условием реализации Программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а занятия по физической культуре должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры:

• обеспечение эмоционального благополучия детей;

• создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;

• развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);

• развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности.

Для реализации этих целей педагогам рекомендуется:

• проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;

• создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;

• обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;

• обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;

• обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;

• обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов Организации, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

Система дошкольного образования в образовательной организации должна быть нацелена то, чтобы у ребенка развивались игра и познавательная активность. В Организации должны быть созданы условия для проявления таких качеств, как: инициативность, жизнерадостность, любопытство и стремление узнавать новое.

4.2 Создание условий для физического развития

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

• ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

• обучать детей правилам безопасности;

• создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

• использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

4.3 **Оснащённость физкультурного зала**

№	Наименование оборудования	Количество
Для физкультурного зала		
1.	Мешочки для метания 100–120 г	25
2.	Комплект для детских спортивных игр (с тележкой)	1
3.	Тележка для спортинвентаря	1
4.	Флажки разноцветные	30
5.	Мячи резиновые (комплект из 5 мячей различного диаметра)	По 25
6.	Комплект мячей-массажеров	40
7.	Мяч баскетбольный	5
8.	Мяч футбольный	6
9.	Стойка для прыжков в высоту	1
10.	Сетка волейбольная	1
11.	Ракетка для большого тенниса и мячик	8
12.	Набор «Теннис»	4 набора
13.	Городки	3
14.	Кубики	25
15.	Флажки три колор	50
16.	Колцебросы «Зайчики»	3
17.	Тир с шарами	4
18.	Платочки	25
19.	Ленточки на кольцах	40
20.	Гантели пластиковые	50
21.	Косички	25
22.	Гимнастические коврики	40
23.	Набор хоккейный «Престиж»	20

24.	Клюшки хоккейные деревянные	10
25.	Комплект лыжный «Вираж»	1о
26.	Стойки конусы бо	10
27.	Стойки конусы маленькие	10
28.	Мяч утяжелённый1 кг, 500гр	4
29.	Мешочки для развития равновесия набор	12
30.	Палка гимнастическая спортивная 70см	25
31.	Палка гимнастическая спортивная 50см	25
32.	Палка гимнастическая спортивная40см	20
33.	Разметочные фишки	20
34.	маракасы	40
35.	Шнур плетёный короткий 75 см	25
36.	Шнур плетёный длинный 200 см	3
37.		
38.	Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 45 см)	5
39	Лабиринт игровой (тоннель из 6 поролоновых арок 60 х 78 х 62 см, обтянутых винилискожей, и 2 угловых секций, соединяющихся липучками)	1
40	Спорткомплекс из мягких модулей (5 элементов: 2 опоры высотой 80 см, дуга с внешним диаметром 60 см, цилиндр длиной 120 см, мат 180 х 60 х 10 см – поролоновые фигуры геометрической формы, обтянутые винили с кожей)	2
41	Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований поролоновые фигуры различных геометрических форм, обтянутые винилискожей	1
42	Набор «Островки»	1
43	Коврик массажный 25 х 25 см резиновый	20
44	Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами	2
45	Коврик со следочками трёх цветный	2

46	Баскетбольная стойка с регулируемой высотой	2
47	Лента - гусеница	2
48	Набор дуг для подлезания(дерево)	2
49	Коррекционно-развивающий многофункциональный спортивно-игровой набор (монолитные крупногабаритные пластиковые элементы с различным рифлением: 2 дуги диаметром 63 см, 2 дуги диаметром 43 см, Т-образный элемент, доска, горка, соединительные и противоскользящие элементы; для профилактики плоскостопия, развития сенсорики, разных видов движений)	2
50	Спортивно-игровой набор (одинарные, тройные, четверные подставки, перекладины с комплектом тактильных накладок, мягкие дуги, горка-лесенка для спортивных игр, пластик)	1
51	Набор указателей к спортивно-игровому набору (40 цветных дисков с изображением геометрических фигур, цифр, стрелок)	1
52	Гимнастический набор № 1 для построения полосы препятствий и развития основных движений (в сумке 10 подставок 23 х 23 х 30 см, 10 круглых палок длиной 70 см диаметром 2,5 см, 25 плоских соединяющихся между собой планок 100 х 4 см)	1
53	Набор крепежных клипс к гимнастическому набору	6
54	Гимнастический набор № 2 для построения полосы препятствий и развития основных движений (в сумке 4 планки 100 х 15 х 2,5 см, 5 кирпичей-подставок 30 х 15 х 10 см, 16 соединительных трубок)	1
55	Обруч пластмассовый плоский диаметром 40 см (5 шт.)	20
56	Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см (5 шт.)	20
57	Обруч пластмассовый плоский диаметром 30 см (10 шт.)	20
58	Круговая лесенка-балансир (4 секции)	1
59	Дорожка из упругих объемных элементов с наклонными поверхностями для упражнений на равновесие	1
60	Комплект из 4 ребристых ковриков 4 цветов	1
61	балансир	6
62	Сетка заградительная	2
63	Конус большой	12

64	Конус малый	12
65	Стеллаж для хранения мячей на колесах	2
66	Щит баскетбольный	4
67	Бревно трапециевидное (основание 40 см и 20 см. длина 150 см, высота 20см)	2
68	Тактильная дорожка из прямых и изогнутых пластиковых элементов с выпуклой поверхностью с шипами	1
69	Мат винил кожа, поролон 200см 100 см 10 см	2
70	Мат складной винил кожа, поролон 200см 100 см 10 см	2
71	Скамейка гимнастическая дерево, длина 250-300см, ширина 24см, высота 25см	2
72	Скамейка гимнастическая дерево, длина 250-300см, ширина 24см, высота 30см	2
73	Самокаты трёх колёсные	4
74	Доски гладкие с зацепами длина 200см	4
75	Контейнеры для хранения инвентаря	10
	Детские тренажеры	
1	Бегущая по волнам	2
2	Батут с держателем (диаметр 82 см, ручка 96 см, высота 20 см)	2
3		
4	Велотренажер детский (55 х 35 х 70 см)	2
5	Тренажер растяжения	1
6	Тренажер беговая дорожка	2
7	Тренажёр для прыжков со звуком	4
8	Спортивный комплекс «Карусель»	2

V. Список используемой литературы

Методическое обеспечение

Автор составитель	Наименование издания	Издательство	Год издания
Пензулаева Л. И.	Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа	М.: Мозаика-Синтез	2010
Пензулаева Л. И.	Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа	М.: Мозаика-Синтез	2010
Пензулаева Л.И.	Физкультурные занятия в детском саду. Система работы в старшей группе.	М.: Мозаика-Синтез	2012
Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3 – 7 лет	М.: ТЦ Сфера	2012
Степаненкова Э. Я.	Методика физического воспитания.	М.: Мозаика-Синтез	2010
Степаненкова Э. Я.	Методика проведения подвижных игр	М.: Мозаика-Синтез	2010
Степаненкова Э. Я.	Физическое воспитание в детском саду,	М.: Мозаика-Синтез	2010
Новикова И.М.	Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5 – 7 лет.	М.: Мозаика-Синтез	2009
Лисина Т.В., Морозова Г.В.	Подвижные игры для дошкольников	М.: ТЦ Сфера	2014
Лайзане С.Я.	Физическая культура для малышей	М.: Просвещение	1980
Большакова С.Е.	Формирование мелкой моторики рук. Игры и упражнения	М.: ТЦ Сфера	2014
Шорыгина Т.А.	Беседы о здоровье. Методическое пособие	М.: ТЦ Сфера	2012
Ткаченко Т.А.	Мелкая моторика. Гимнастика для пальчиков	М.: Эксмо	2005