

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 3 ГОРОДА БЕЛОГОРСК»
676850 Амурская обл, г.Белогорск, ул.Кирова, 164

Принято
на педагогическом
совете
протокол №1 от
28. 08 . 2022год

Утверждаю
Заведующий МАДОУ ДС №3
_____ Г.В.Млынарчук
Приказ №135
28.08. 2022 год

Рабочая программа
образовательной деятельности
инструктора по физической культуре
на 2022- 2023 учебный год

Составитель: инструктор по
ФК, Квач Надежда
Александровна

г. Белогорск, 2022

I. Целевой раздел Программы

1.1 Пояснительная записка

1.1.1 Цели и задачи Программы

1.1.2 Принципы и подходы в организации образовательного процесса

1.1.3 Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет

1.2 Интеграция образовательных областей

1.3 Планируемые результаты освоения Программы

II. Содержательный раздел Программы.

2.1 Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

III. Организационный раздел Программы

3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы

3.2 Организация двигательного режима

3.4. Список используемой литературы

Приложение.

Календарно-тематическое планирование

1.Целевой раздел Программы:

1.1. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания педагогического сообщества. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность:

- Федеральным законом «Об образовании Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года № 115;
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДООУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СП 2.4.3648-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи», утв. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28.
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. № 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации);
- Основная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ ДС № 3 .
- Учебный план МАДОУ ДС №3 на 2022- 2023 уч.год.

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Формы организации образовательной деятельности: организованная образовательная деятельность.

Технологии обучения: игровые, здоровьесберегающие, ИКТ, развивающие.

Внесены изменения в авторскую программу: исключены из программы плавание и катание на санках, коньки из-за отсутствия материально технической базы.

1.1.1. Цели и задачи программы

Цель программы:

Построение целостной системы физического воспитания, с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса. Обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более

высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств: скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными двигательными режимами: бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье;
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.1.2. Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

1.1.3. Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет. У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5-4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для спины и живота. Это является результатом регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительного воздействия физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское сообщество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами);
- формирования правильной осанки.

Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдерживать, значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще невелики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества): сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);

- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);

- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;

- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;

- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе работы по реализации образовательной области «Физическое развитие». Причём, в каждом возрастном периоде эта деятельность имеют разную направленность:

- маленьким детям она должна доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки;

- в среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу);

- в старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

1.2 Интеграция образовательных областей

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 ребенка со взрослым 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 моментов 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.

1.3 Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества:

- ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками;
- у ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности;
- самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития:

- сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности;
- двигательные умения и навыки;
- двигательно-экспрессивные способности и навыки;
- навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Младшая группа

Планируемые результаты освоения Программы (3-4 года)	
Физическое развитие	<p>Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное развитие воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. Может ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.</p>

Средняя группа

Планируемые результаты освоения Программы (4-5 лет)	
Физическое развитие	<p>Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет; поворот переступанием, поднимается на горку. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Выполняет упражнения.</p>

Старшая группа

Планируемые результаты освоения Программы (5-6 лет)	
Физическое развитие	<p>Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо.</p>

Подготовительная группа

Планируемые результаты освоения Программы (6-7 лет)	
Физическое развитие	<p>Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см; в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами. Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных</p>

	положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Следит за правильной осанкой.. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, настольный теннис).
--	--

2. Содержательный раздел Программы:

Учебный план.

Возраст	Количество занятий в неделю	Количество часов	Продолжительность занятий
Младшая группа	2	72	15 мин
Средняя группа	2	72	20 мин
Старшая группа	2	72	25 мин
Подготовительная	2	72	30 мин

Возраст	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть (мин)
Младшая группа	2	11	2
Средняя группа	3	15	2
Старшая группа	5	17	3
Подготовительная	7-8	20	3

Работа по физическому развитию для детей 3-4 лет

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные виды движений	
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 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.
Бег	Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, Ловля.	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).
Ползание Лазание	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.
Построение Перестроение	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
Ритмическая гимнастика	Разучивание и выполнение разученных ранее ритмических композиций, общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.
2. Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно); перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой; хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину; вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом,

	опираясь на них серединой ступни.
3. Подвижные игры с бегом и передвижением	
С бегом	«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках». С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».
С подлезанием и лазанием	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики». С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».
На ориентировку в пространстве	«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».
Спортивные праздники и физкультурные досуги	«Кто быстрее?», «Осень, в гости просим!», «Зимние забавы», «Мы растем сильными и смелыми».

Работа по физическому развитию для детей 4-5 лет

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. Основные виды движений	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года)
Ползание	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком

	вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (направой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.
Катание, бросание, ловля, метание.	Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м
Построение, перестроение.	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.	Разучивание новых и выполнение знакомых, разученных ранее ритмических упражнений, циклических движений под музыку и музыкально-подвижных игр.
2. Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.
Упражнения для развития и укрепления мышц	Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или

брюшного пресса и ног.	по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.
Статические упражнения.	Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).
3. Спортивные упражнения	
Катание на санках Скольжение	Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.
4. Подвижные игры	
С бегом.	«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки»
С прыжками.	«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».
С ползанием и лазаньем	«Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».
С бросанием и ловлей.	«Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».
На ориентировку в пространстве, на внимание.	Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».
Спортивные праздники и физкультурные досуги.	«Спорт—это сила и здоровье», «Веселые старты». «Здоровье дарит Айболит».

Работа по физическому развитию для детей 5-6 лет

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные виды движений	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком

	приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Ползание	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползание через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, уна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и с продвижением вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15- 20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Бросание, ловля, метание.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м
Построение, перестроение.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок в колонне, по ориентиру в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,
Ритмическая гимнастика.	Разучивание и красивое, грациозное выполнение знакомых музыкально-ритмических композиций под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
2. Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
Упражнения для развития и	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно

укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться)
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
Упражнения для сохранения равновесия.	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
3. Спортивные упражнения	
Катание на санках Скольжение	Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять торможение ногами и повороты при спуске. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
4. Спортивные игры	
Элементы баскетбола.	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Элементы бадминтона	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем
Элементы футбола	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
Элементы хоккея	Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.
4. Подвижные игры	
С бегом.	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
С прыжками.	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». «Волк во рву».
С ползанием и лазаньем	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении», «Тоннель»
С метанием	«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Школа мяча», «Серсо», «Брось и садись», «Мяч капитану».
Эстафеты и упражнения с элементами	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Полоса препятствий», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

соревнования.	
Спортивные праздники и физкультурные досуги.	Веселые старты», «Подвижные загадки и отгадки», «Зимние забавы», «Детская Олимпиада».

Работа по физическому развитию для детей 6-7 лет

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные виды движений	
Ходьба	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Бег	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Ползание	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползание через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками
Прыжки	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, упя нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и с продвижением вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15- 20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Бросание, ловля, метание.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной

	руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м
Построение, перестроение.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок в колонне, по ориентиру в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,
Ритмическая гимнастика.	Разучивание и красивое, грациозное выполнение знакомых музыкально-ритмических композиций под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
2. Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.	Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.	Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться)
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.	Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
Упражнения для сохранения равновесия.	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
3. Спортивные упражнения	
Катание на	Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять

санках Скольжение	торможение ногами и повороты при спуске. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
4. Спортивные игры	
Элементы баскетбола.	Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Элементы бадминтона	Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем
Элементы футбола	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
Элементы хоккея	Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.
4. Подвижные игры	
С бегом.	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
С прыжками.	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». «Волк во рву».
С ползанием и лазаньем	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на учении», «Тоннель»
С метанием	«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Школа мяча», «Серсо», «Брось и садись», «Мяч капитану».
Эстафеты и упражнения с элементами соревнования.	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Полоса препятствий», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Спортивные праздники и физкультурные досуги.	«Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние забавы», «Играй-играй, да ум не забывай», «Путешествие в Игроград».

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

Возрастная группа	Формы, способы и методы реализации Программы
3-4 года (младшая группа)	- образовательная деятельность (ОД) по образовательной области «Физическое развитие»; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - спортивные праздники, физкультурные досуги, дни здоровья
5-7 лет (средняя, старшая и подготовительная группы)	образовательная деятельность (ОД) по образовательной области «Физическое развитие»; - развивающая игровая деятельность; - подвижные игры; - игры русского народа; - музыкально-подвижные игры - спортивные праздники, физкультурные досуги, дни здоровья - ритмопластика + музыкально-подвижные игры.

Работа с родителями.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ

жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования ребенком представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Задачи взаимодействия:

- консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье,
- коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Мероприятия.

1. Участие в оформлении стендов, папок передвижек для родителей в группах детского сада: «Рекомендации для родителей от инструктора по физической культуре» «Здоровый малыш», «В какую секцию отдать ребёнка».

2. Родительское собрание: «Организация работы по образовательной области «Физическое развитие» в детском саду» (в соответствии с ФГОС дошкольного образования).

3. Рекомендации для родительских уголков «Играем вместе с детьми». «Интересные и полезные игры дома».

4. Привлечь родителей к подготовке и проведению спортивного развлечения на воздухе.

5. Индивидуальные консультации воспитателей и родителей по подготовке к спортивному празднику «Я горжусь тобою, папа!».

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базы, проводятся спортивные соревнования.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует различные образовательные области в учебной и в повседневной деятельности детей:

– «Физическое развитие»: использование здоровьесберегающих технологий и специальных формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности, физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

– Социально-коммуникативное развитие: взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности; формирование навыков безопасного поведения во время

подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности; помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

– Познавательное развитие: активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Задачи взаимодействия:

1. Контроль физического состояния детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Задачи взаимодействия:

1. Воздействие средствами музыкального воспитания на эмоции детей;
2. Создание положительного эмоционального фона у детей;
3. Активизация умственной деятельности детей;
4. Увеличение общей и моторной плотности занятия, совершенствование его организации;
5. Усиление внимания детей к выразительности жестов, правильной осанке, значению мимических поз.

3. Организационный раздел

В младшей возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре: до 15 мин. - младшая группа. Из них вводная часть: (беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»): 1,5 мин. - младшая группа.

разминка: 1,5 мин. - младшая группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 11 мин. - младшая группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности): 1 мин. - младшая группа.

В средней возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

20 мин. - средняя группа. Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»): 2 мин. - средняя группа.

разминка: 1 мин. - средняя группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 15 мин. - средняя группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности): 1 мин. - средняя группа.

В старшей и подготовительной возрастной группе продолжительность занятия по физической культуре:

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

3 мин. - старшая группа, 4 мин. - подготовительная к школе группа.

разминка:

2 мин. - старшая группа, 3 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности).

4. Список используемой литературы

1. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. – М., 2009
2. Методика проведения подвижных игр. – М., 2009
3. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М., 2001
4. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая, средняя, старшая, подготовительная - М, 2010 28
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей (средней, старшей, подготовительной) группе детского сада. – М., 2005
6. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошко. учреждений - М, 2005
7. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. – М, 2004
8. План работы воспитателя по физической культуре. - М, 2007
9. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2-я младшая группа (средняя/старшая/подготовительная) - М, 2009

10. Маханева М.Д. С физкультурой дружить - здоровым быть. – М, 2009
11. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и упражнения с речью и музыкой. - СПб., 2006
12. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Рунова М.А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. – М, 1999
13. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М, 2000
14. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 3-4 (4-, 5-7) 30 лет (с учетом уровня двигательной активности): Пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М, 2006
15. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. – М, 1999
16. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Физкультурные праздники в детском саду. – М, 2003
17. Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. - СПб, 2010
18. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. - СПб, 2005
19. Мир движений мальчиков и девочек: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. - СПб, 2000.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Младшая группа

№	Название разделов, тем	Кол-во часов		
			По плану	По факту
1.	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях.	1		
2.	Ходьба по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	1		
3.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за педагогом.	1		
4.	Прыжки на двух ногах на месте.	1		
5.	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	1		
6	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу.	1		
7	Группировка при лазании под шнур.	1		
8	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	1		
9	Умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1		
10	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги	1		
11	Энергичное отталкивание мяча при прокатывании друг	1		

	другу.			
12	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании.	1		
13	Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	1		
14	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.	1		
15	Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнении в равновесии.	1		
16	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	1		
17	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	1		
18.	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги;	1		
19	Упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	1		
20	Развивать умение действовать по сигналу	1		
21	Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	1		
22	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	1		
23	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесии и прыжках.	1		
24	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесии и прыжках.	1		
25	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	1		
26	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	1		
27	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	1		
28	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по	1		

	доске.			
29	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	1		
30	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1		
31	Прыжки на двух ногах между предметами; прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1		
32	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	1		
33	Повторить ходьбу с выполнением заданий.	1		
34	Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1		
35	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	1		
36	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги.	1		
37	Развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	1		
38	Упражнять в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений.	1		
39	Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	1		
40	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	1		
41	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	1		
42	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	1		
43	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную	1		
44	Разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	1		
45	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	1		

46	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами.	1		
47	Повторить упражнение в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1		
48	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры.	1		
49	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1		
50	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1		
51	Упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	1		
52	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом;	1		
53	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя;	1		
54	Повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1		
55	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	1		
56	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	1		
57	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	1		
58	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	1		
59	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	1		
60	Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	1		
61	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	1		
62	«Брось - поймай». Ползание на повышенной опоре.	1		
63	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1		
64	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в	1		

	другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.			
65	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутых ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1		
66	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по гимнастической скамейке.	1		
67	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.	1		
68	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	1		
69	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	1		
70	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	1		
71	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке.	1		
72	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	1		
	ИТОГО 72			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Средняя группа

№	Название разделов, тем	Кол-во часов		
			По плану	По факту
1.	Ходьба и бег в колонне по одному; равновесие – ходьба и бег между двумя линиями; подпрыгивание на двух ногах на месте; подвижная игра «Найди себе пару».	1		
2.	Ходьба и бег колонной по одному; ходьба между двумя линиями; прыжки на двух ногах продвигаясь вперед; подвижная игра «Кто быстрее».	1		
3.	Игровые упражнения: «Не задень», «Не пропусти мяч»; подвижная игра «Автомобили».	1		
4.	Бег с остановкой по сигналу; прыжки «Достань до предмета»; прокатывание мяча друг другу; подвижная игра «Самолеты»	1		
5.	Ходьба и бег с остановкой по сигналу; прыжки на двух ногах вверх; ползание на четвереньках по прямой; подвижная игра «Догони меня»	1		
6	Игровые упражнения: «Прокати обруч», «Вдоль дорожки», подвижная игра «Найди себе пару».	1		
7	Ходьба и бег в рассыпную; Ползание под шнур»; «Прокатывание мяча друг другу»; подвижная игра	1		

	«Огуречик, огуречик...».			
8	Ходьба во вход предметов; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; лазание под дугу; прыжки на двух ногах между кубиками; подвижная игра «Самолет».	1		
9	Игровые упражнения: «Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика», «Подбрось-поймай», подвижная игра «Воробышки и кот».	1		
10	Ходьба и бег между предметами; лазание под шнур; ходьба на носках по дорожке; подвижная игра «У медведя во бору», игра малой подвижности «Где постучали?»	1		
11	Ходьба и бег по одному; ходьба по доске лежащей на полу; Лазание под шнур» ,прыжки на двух ногах продвигаясь вперед; подвижная игра «Водят мыши хоровод».	1		
12	Игровые упражнения: «Перебрось-поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки», игра «Огуречик, огуречик...»	1		
13	Повторение: «Достань до предмета», «Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Вдоль дорожки», «Прокати и не задень».	1		
14	Ходьба в колонне по одному, по команде ходьба с перешагиванием через шнуры; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке; прыжки на двух ногах продвигаясь вперед; подвижная игра «Кот и мыши»	1		
15	Игровые упражнения: «Мяч через шнур», «Кто быстрее доберется до кегли», «Найди свой цвет».	1		
16	Бег друг за другом; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; прыжки на двух ногах до косички; подвижная игра «Кот и мыши»	1		
17	Построение в шеренгу; прокатывание мячей друг другу; прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч; подвижная игра «Автомобили».	1		
18.	Игровые упражнения: «Подбрось-поймай», «Кто быстрее?» (эстафета), подвижная игра «Ловишки».	1		
19	Ходьба друг за другом; построение в шеренгу; прыжки на двух ногах из обруча в обруч; прокатывание мячей между кубиками; подвижная игра «Автомобили».	1		
20	Ходьба. Ходьба с перешагиванием через бруски; прокатывание мяча в прямом направлении; лазание под шнур не касаясь руками пола; подвижная игра «У медведя во бору»; игра малой подвижности «Угадай где спрятано».	1		
21	Игровые упражнения: «Прокати-не урони». «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Цветные автомобили».	1		
22	Ходьба в колонне по одному; лазание под дугу; прыжки на двух ногах через 4-5 линий; подвижная игра «У медведя во бору»; игра малой подвижности «Угадай где спрятано».	1		
23	Построение в шеренгу; ходьба и бег в колонне по одному; подлезание под дугу, касаясь руками; равновесие- ходьба по доске перешагивая через кубики; прыжки на двух ногах между набивными мячами; подвижная игра «Кот и мыши», игра малой подвижности «Угадай кто позвал?»	1		
24	Игровые упражнения: «Подбрось-поймай». «Мяч в	1		

	корзину». «Кто скорее по дорожке?»; подвижная игра «Лошадки».			
25	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную; лазание под шнур, с мячом в руках; прокати мяч по дорожке; пробежать за мячом по дорожке; подвижная игра «Кот и мыши», игра «Угадай, кто позвал?»	1		
26	Ходьба в колонне по одному; переход на ходьбу с высоким подниманием колен; прыжки на двух ногах с мячом в руках; «Ловишки – перебежки»; ходьба по дорожке с перешагиваем через кубики; игра «Найди себе пару».	1		
27	Игровые упражнения «Мяч в корзину». «Кто скорее по дорожке?», «Подбрось-поймай» подвижная игра «Трамвай».	1		
28	Ходьба и бег между кубиками; ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; прыжки на двух ногах продвигаясь вперед; подвижная игра «Салки».	1		
29	Ходьба и бег между предметами; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; прыжки на двух ногах через 5-6 линий; бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; подвижная игра «Салки»	1		
30	Ходьба и бег с изменением направления движения; Игровые упражнения «Не попадись», «Поймай мяч», «Пробеги не задень».	1		
31	Ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону; Ходьба на носках; прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров; прокатывание мячей друг другу; подвижная игра «Самолеты».	1		
32	Ходьба и бег по одному; ходьба на носочках; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кеглями; перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу; подвижная игра «Лиса и куры».	1		
33	Ходьба с выполнением заданий. Игровые упражнения «Не попадись», «Догони мяч», подвижная игра «Найди себе пару».	1		
34	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени; броски мяча о пол и ловля его двумя руками; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; подвижная игра «Лиса и куры».	1		
35	Ходьба и бег с изменением направления; броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками; ползание в шеренгах в прямом направлении; прыжки на двух ногах между предметами; подвижная игра «Лиса и куры».	1		
36	Игровые упражнения «Не задень». «Передай мяч», «Догони пару» Ходьба в колонне по одному.	1		
37	Ходьба и бег в колонне по одному; ползание по гимнастической скамейке на животе; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; подвижная игра «Цветные автомобили».	1		
38	Построение в шеренгу; ходьба в колонне по одному; бег в рассыпную; ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; ползание по гимнастической скамейке;	1		

	прыжки на двух ногах до кубика; подвижная игра «Цветные автомобили».			
39	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, изменяя направление движения в право или влево; Игровое упражнение «Пингвины», «Кто дальше бросит», «Самолеты».	1		
40	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную; ходьба по шнуру; прыжки через бруски; подвижная игра «Лиса и куры»; игра малой подвижности «Найдём цыплёнка».	1		
41	Бег и ходьба в колонне по одному; ходьба по шнуру; прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров; прокатывание мяча между предметами; подвижная игра «Лиса и куры».	1		
42	Игровые упражнения «Весёлые снежинки»; «Кто быстрее до снеговика»; «Кто дальше бросит»; ходьба «змейкой» между снежками.	1		
43	Ходьба и бег в колонне по одному; построение в шеренгу; прыжки со скамейки; прокатывание мяча между предметами; подвижная игра «У медведя во бору».	1		
44	Построение в шеренгу; прыжки со скамейки; прокатывание мячей между предметами; бег по дорожке; подвижная игра «У медведя во бору».	1		
45	Игровые упражнения: «Пружинка»; «Разгладим снег»; игра «Весёлые снежки».	1		
46	Ходьба и бег врассыпную; перебрасывание мячей друг другу; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; подвижная игра «Зайцы и волк».	1		
47	- Ходьба в колонне по одному; перебрасывание мяча друг другу; ползание в прямом направлении на четвереньках; ходьба с перешагиванием через набивные мячи; подвижная игра «Зайцы и волк».	1		
48	Игровые упражнения: «Кто дальше»; «Снежная карусель»; подвижная игра «Догонялки».	1		
49	Ходьба и бег врассыпную по сигналу; ползание по гимнастической скамейке на животе; ходьба по гимнастической скамейке боком; подвижная игра «Птички и кошка».	1		
50	Ходьба в колонне по одному; ползание по гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; прыжки на двух ногах до обруча; подвижная игра «Птички и кошка».	1		
51	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; прыжки со скамейки; перебрасывание мячей друг другу; подвижная игра «Найди себе пару».	1		
52	Закрепить навыки скользящего шага; игровые упражнения: «Снежная карусель»; «Прыжки к ёлке».	1		
53	Ходьба в колонне по одному «змейкой»; Отбивания мяча об пол; ползание по гимнастической скамейке; подвижная игра «Лошадки».	1		
54	Ходьба с перешагиванием через шнуры; прокатывание мячей друг другу; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; подвижная игра «Найди себе пару».	1		

55	Прыжки на двух ногах; игровые упражнения «Кто дальше бросит»; «Перепрыгни - не задень».	1		
56	Ходьба в колонне «змейкой»; прокатывание мячей друг другу; ползание в прямом направлении; прыжки на двух ногах справа и слева от шнура; подвижная игра «Лошадки».	1		
57	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; лазание под шнур боком; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; подвижная игра «Автомобили».	1		
58	Прыжки на двух ногах до ёлки; игровые упражнения: «Снежная карусель»; «Пробеги не задень»; метание.	1		
59	Ходьба и бег по кругу; лазанье под шнур, не касаясь руками пола; ходьба по гимнастической скамейке; прыжки на двух ногах между предметами; подвижная игра «Автомобили».	1		
60	Ходьба и бег друг за другом; лазанье в обруч; ходьба, перешагивая надувные мячи, прыжки со скамейки; подвижная игра «Зайцы и волк».	1		
61	Прыжки на двух ногах, остановка по сигналу; игровые упражнения: «Змейка»; «Добрось до кегли»; подвижная игра «Догонялки».	1		
62	Ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами; ходьба по гимнастической скамейке, поворот кругом; прыжки через бруски; подвижная игра «Котята и щенята».	1		
63	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени; прыжки через шнур; перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах; подвижная игра «Котята и щенята».	1		
64	Ходьба и прыжки на двух ногах; игровые упражнения.	1		
65	Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнять движения; прыжки из обруча в обруч на двух ногах; прокатывание мячей друг другу; подвижная игра «У медведя во бору».	1		
66	Ходьба и бег в чередовании; перебрасывание мячей друг; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; подвижная игра «Воробышки и автомобиль».	1		
67	Бег и прыжки; игровые упражнения: «Метелица»; «Покружись»; «Кто дальше бросит».	1		
68	Ходьба на носках, бег в рассыпную; прыжки на двух ногах; перебрасывание мячей друг другу; подвижная игра «Воробышки и автомобиль».	1		
69	Ходьба и бег в рассыпную, перестроение в колонну по одному; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; ходьба, перешагивая через набивные мячи; подвижная игра «Перелёт птиц».	1		
70	Упражнение в метании снежков на дальность; игровые упражнения: «Найдём»; «Туннель».	1		
71	Ходьба с изменением направления; метание мешочков в вертикальную цель; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; прыжки на двух ногах между предметами; подвижная игра «Перелёт птиц».	1		

72	Ходьба в колонне по одному; ходьба с изменением направление движения, игровые упражнения: «Подбрось-поймай», «Кто быстрее по дорожке», «Не задень»; подвижная игра «Лиса и куры», игра малой подвижности «Найдем цыпленка».	1		
	ИТОГО 72			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название разделов, тем	Кол-во часов		
			По плану	По факту
1.	Бег и ходьба в колонне по одному; бег врассыпную, построение в шеренгу, перестроение в колонну по два в движении. Подвижная игра «Мышеловка».	1		
2.	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на двух ногах. Упражнения с мячами. Подвижная игра «Ловишки».	1		
3.	Ходьба и бег между предметами, ходьба на носках, ходьба в колонне по одному. Подвижная игра «Фигуры»	1		
4.	Общеразвивающие упражнения с мячом. Подвижная игра «У кого мяч?»	1		
5.	Прыжки в высоту с места. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Фигуры».	1		
6	Ходьба и бег между предметами разучивание игровых упражнений с мячом. Подвижная игра «Передай мяч».	1		
7	Построение в шеренгу, ходьба с высоким подниманием колен, бег в колонне по одному. Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	1		
8	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени . Подвижная игра «Удочка».	1		
9	Бег, упражнение в прыжках, ходьба в колонне по одному. Подвижная игра «Не попадись».	1		
10	Построение в шеренгу, упражнение с гимнастической палкой. Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	1		
11	Пролезание в обруч. Равновесие- ходьба прыжки на двух ногах. Подвижная игра «Самолёты».	1		
12	Повторение равновесие: ходьба и бег, «подбрось и поймай мяч точно в руки» Подвижная игра« Птички и кошка».	1		
13	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному ходьба приставным шагом. Подвижная игра «Перелёт птиц».	1		
14	Ходьба по гимнастической скамейке прыжки на двух ногах через канат передача меча двумя руками от груди Подвижная игра «Пройди- не упади» .	1		
15	Ходьба с высоким подниманием колен, подниманием бедра Подвижная игра« Не попадись».	1		
16	Бег с преодолением препятствий бег с перешагиванием через бруски. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	1		
17	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, ползанье на четвереньках через препятствие. Подвижная игра« Кошка и мышки».	1		
18.	Ходьба в колонне по одному на носках, игровые упражнения с бегом и прыжками. Подвижная игра« Не	1		

	попадись».			
1 9	Ходьба с изменением темпа движения построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Подвижная игра «Удочка».	1		
2 0	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой ползание на четвереньках между предметами ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Мышеловка».	1		
2 1	Ходьба и бег с перешагиванием через препятствия. Игровые упражнения с прыжками. Подвижная игра(Эстафета) «Будь ловким».	1		
2 2	Ходьба парами. Лазанье в обруч. Построение в колонну по два. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1		
2 3	Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на препятствие. Подвижная игра «Удочка».	1		
2 4	Ходьба в колонне по одному, змейкой, ходьба в рассыпную. Подвижная игра «Ловишки-перебежки».	1		
2 5	Ходьба с высоким подниманием колен, упражнения в равновесии, построение в шеренгу. Подвижная игра «Пожарные на учении».	1		
2 6	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки по прямой, перебрасывание мяча. Подвижная игра «Пожарные на учении».	1		
2 7	Бег, игровые упражнения с мячом, упражнения на равновесие. Подвижная игра «Мышеловка».	1		
2 8	Ходьба с изменением направления движения. Ходьба и бег в чередовании. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	1		
2 9	Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Ведение мяча в ходьбе. Подвижная игра «Удочка».	1		
3 0	Бег с перешагиванием через предметы. Игровые упражнения с мячом. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».	1		
3 1	Ходьба с изменением темпа движения, бег между предметами. Подвижная игра «Затейники» .	1		
3 2	Ведение мяча в ходьбе. Ходьба на носках. Подвижная игра «Ловишки парами».	1		
3 3	Игровые упражнения с прыжками и бегом. П. и. «Перепрыгни- не задень».	1		
3 4	Ходьба с выполнением действий. Ходьба и бег в чередовании. Подвижная игра «У кого мяч?»	1		
3 5	Подлезание под шнур прямо и боком. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Подвижная игра« Пожарные на учении».	1		
3 6	Игровые упражнения с прыжками и бегом. Игры с мячом. Подвижная игра «Ловишки- перебежки».	1		
3 7	Игровые упражнения. Прыжки на двух ногах, попеременно, ползание по скамейке, подлезание под шнур. Подвижная игра «Кто скорее до флажка» .	1		
3	Игровые упражнения с мячом: бросание о пол, вверх,	1		

8	вдаль. Подвижная игра «Медведи и пчелы».			
3 9	Игровые упражнения. Прыжки через шнур, на правой и левой ноге между предметами. Ходьба между шнурами. Подвижная игра «Найди свою пару».	1		
4 0	Бег с соблюдением дистанции, бег в колонне между предметами. Подвижная игра «Ловишки с ленточками».	1		
4 1	Ходьба по наклонной доске, по скамейке с перешагиванием, прыжки на двух ногах. Подвижная игра «Сделай фигуру».	1		
4 2	Игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнения в метании мяча. Подвижная игра «Мороз Красный нос».	1		
4 3	Ходьба и бег по кругу. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	1		
4 4	Ходьба и бег в рассыпную, закрепление умения ловить мяч, перестроение в колонну. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	1		
4 5	Перебрасывание мяча стоя в шеренгах, ползание по скамейке на животе. Подвижная игра «Найди предмет»	1		
4 6	Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках. Прыжки со скамейки на мат. Подвижная игра «Пингвины».	1		
4 7	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Обще развивающие упражнения. Игра малой подвижности «Эхо».	1		
4 8	Перебрасывание мячей друг другу. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	1		
4 9	Игровые упражнения «Метко в цель» метание мяча на расстояние. Подвижная игра «Мышеловка»			
5 0	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, в рассыпную. Подвижная игра «Смелые воробышки».	1		
5 1	Ходьба в колонне по одному. Общеразвивающие упражнения с мячом. Ходьба в колонне по одному.			
5 2	Игровые упражнения: «Кто быстрее». «Проскользи – не упади». Подвижная игра «Два Мороза».	1		
5 3	Равновесие. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами. Игра Перебежки».	1		
5 4	Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Прыжки на двух ногах между мячами. Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	1		
5 5	Прыжок в длину с места, прокатывание мяча. Подвижная игра «Ловишки парами».	1		
5 6	Ходьба и бег между предметами ходьба между предметами «змейкой», бег в рассыпную. Подвижная игра «Совушка».	1		
5 7	Перебрасывание мячей друг другу и ловля их после отскока о пол. Подвижная игра «Мороз красный нос».	1		
5 8	Пролезание в обруч правым и левым боком, ходьба с перешагиванием через мячи, ходьба змейкой. Подвижная игра «Найдём зайца».	1		
5 9	Ходьба и бег по кругу с поворотом в обе стороны. Общеразвивающие упражнения с обручем. Подвижная и «Хитрая лиса».	1		

6 0	Лазанье на гимнастическую стенку прыжки через шнуры на двух ногах ведение мяча до обозначенного места. Подвижная игра «Карусель».	1		
6 1	Ходьба и бег по наклонной доске, бросание мяча в вверх, о пол. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	1		
6 2	Прыжки в длину с места, перепрыгивание через шнур, прыжки из обруча в обруч. Подвижная игра «По местам».	1		
6 3	Упражнения детей ходьбе и беге враспынную, с изменением в направления. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	1		
6 4	Равновесие - бег по гимнастической скамейке бросание мяча от груди двумя руками. Подвижная игра «Удочка».	1		
6 5	Прыжки в длину лазанье под дугу, отбивание мяча о пол. Подвижная игра «Не оставайся на полу».	1		
6 6	Метание вертикальную цель ходьба и бег между предметами, перешагивание через них. Подвижная игра «Мышеловка».	1		
6 7	Метание мешочков обеими руками, ходьба а носках, прыжки на двух ногах через шнуры. Подвижная игра «Ловишки».	1		
6 8	Упражнения с непрерывным бегом, задания: прыжки с мячом. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1		
6 9	Построение в шеренгу перестроение в колонну по одному бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Ловишки– перебежки».	1		
7 0	Игровые упражнения: « Перепрыгни -не задень» пройди не упави игры малой подвижности по выбору детей. Подвижная игра «Кто быстрее».	1		
7 1	Ходьба колонной по одному с поворотом в стороны перебрасывание мяча с развитием ловкости и глазомера. Эстафета «Мяч водящему».	1		
7 2	Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения прыжки в высоту с разбега. Подвижная игра «Летает - не летает».	1		
ИТОГО 72				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название разделов, тем	Кол-во часов		
			По плану	По факту
1.	Бег в колонне по одному; Перестроение в колонну по три; ходьба по повышенной опоре; п.и. «Ловишки».	1		
2.	Ходьба по гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Упражнения с мячами. п.и «Ловишки»	1		
3.	Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару». Игра малой подвижности «Вершки и корешки».	1		
4.	Бег с соблюдением дистанции. Упражнения с флажками п.и. «Летает - не летает».	1		

5.	Строевые упражнения с флажками. Прыжки на двух ногах между предметами п.и. «Летает - не летает».	1		
6	Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч», п. игра «Великаны и гномы»	1		
7	Ходьба и бег с четким фиксированием поворотов; упражнения с малым мячом; п.и. «Удочка»	1		
8	Бег в умеренном темпе. Упражнения с мячом; п.и. «Удочка»	1		
9	Игровые упражнения: «Быстро передай», «Пройди – не задень», игра «Летает – не летает»	1		
10	Ходьба и бег по сигналу; упражнения с палками; п.и. «Не попадись»	1		
11	Лазанье в обруч. Ходьба боком приставным шагом; прыжки на правой и левой ноге через шнур; п.и. «Не попадись»	1		
12	Игровые упражнения: «Прыжки по кругу», «Проведи мяч», «Круговая лапта», игра «Фигуры».	1		
13	Повторение: «Быстро в колонну», «Мяч над головой», «Пройди не задень», «Пингвины», «Пас на ходу», «Стоп!»	1		
14	Ходьба и бег между предметами; строевые упражнения; п.и. «Перелет птиц».	1		
15	Игровые упражнения: «Перебрось–поймай». «Непопадись». Подвижная игра «Фигуры».	1		
16	Ходьба и бег между предметами; строевые упражнения; равновесие; п.и. «Перелет птиц»	1		
17	Ходьба с изменением направления движения по сигналу; Общеразвивающие упражнения с обручем; Игра «Эхо».	1		
18.	Игровые упражнения: «Кто самый меткий?», «Перепрыгни–не задень», Подвижная игра «Совушка».	1		
19	Прыжки с высоты 40см; Отбивание мяча одной рукой. Лазанье в обруч на четвереньках.	1		
20	Ходьба в колонне по одному. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Игра малой подвижности «Летает–не летает».	1		
21	Игровые упражнения: «Успей выбежать», «Мяч водящему». Подвижная игра «Не попадись».	1		
22	Ведение мяча между предметами. Ползание на четвереньках по прямой. Равновесие – ходьба по рейке гимнастической скамейке. П.и. «Летает–не летает».	1		
23	Игровые упражнения: «Лягушки», «Не попадись». Игра «Эхо».	1		
24	«Проползи–не урони». Прыжки на двух ногах между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Подвижная игра «Удочка».	1		

25	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу. Строевые упражнения. Игра «Угадай чей голосок?»	1		
26	Игровые упражнения «Мяч о стенку». «Будь ловким» .Игра малой подвижности «Затейники».	1		
27	Ходьба по канату боком. Прыжки на правой и левой ноге. «Попади в корзину».Игра «Угадай чей голосок?»	1		
28	Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой. Подвижная игра «Фигуры».	1		
29	Игровые упражнения. Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. «Не задень». Игра «Затейники».	1		
30	Прыжки через короткую скакалку. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Передача мяча в шеренгах. П.и. «Пингвины».	1		
31	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6–8шт.) Общеразвивающие упражнения с кубиком. Игра малой подвижности «Летает–не летает».	1		
32	Игровые упражнения. «Мяч водящему». Подвижная игра «По местам». Ходьба в колонне по одному.	1		
33	Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3–4м. Ползание «по-медвежьи» на ладонях и ступнях в прямом направлении. Равновесие. П.И. «Быстро возьми»	1		
34	Ходьба и бег между предметами. Общеразвивающие упражнения. Ходьба в колонне по одному.	1		
35	Игровые упражнения. «Передай мяч». «Скочки на кочку». Игра малой подвижности по выбору детей.	1		
36	Лазанье по гимнастической стенке. Равновесие. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. П.И. «Канатоходец».	1		
37	Ходьба с различными положениями рук. Общеразвивающие упражнения в парах. Подвижная игра «Хитрая лиса».	1		
38	Игровые упражнения. «Пройди–не задень». «Пас на ходу». Ходьба в колонне по одному.	1		
39	Равновесие. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах. Прыжки на правой и левой ноге. П.И. «Перемена мест».	1		
40	Перестроение в три колонны. Общеразвивающие упражнения. Игра малой подвижности «Эхо!».	1		
41	Игровые упражнения. «Пройди –не урони». «Из кружка в кружок».	1		

	Игровое упражнение «Стой!».			
42	Прыжки на ногах между предметами. Прокатывание мяча между предметами. Ползание под шнур. П.и. «Салки».	1		
43	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Ходьба в колонне по одному.	1		
44	Игровые упражнения. «Пас на ходу». «Пройди–не урони». «Кто быстрее». Подвижная игра «Лягушки и цапля».	1		
45	Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках. Прыжки со скамейки на мат. П.и. «Пингвины» .	1		
46	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Общеразвивающие упражнения. Игра малой подвижности «Эхо».	1		
47	Игровые упражнения. «Точный пас». «Кто дальше бросит?», «По дорожке проскользи».	1		
48	Лазанье по гимнастической стенке. Равновесие. Прыжки через короткую скакалку. П.и. «Мышеловка».	1		
49	Игры: «Охотники и соколь», «Лягушка и цапля», «Совушка», «Хитрая лиса».			
50	Ходьба в колонне по одному. Общеразвивающие упражнения с палкой. Ходьба в колонне по одному.	1		
51	Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Проскользни–не упали». Подвижная игра «Два Мороза».	1		
52	Равновесие. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами. Игра «День и ночь».	1		
53	Ходьба с выполнением заданий для рук. Общеразвивающие упражнения с кубиком. Подвижная игра «Совушка».	1		
54	Игровое упражнение «Снежная королева». «Кто дальше бросит?», «Веселые воробышки». Ходьба в умеренном темпе между постройками.	1		
55	Прыжки в длину с места. Бросание мяча. Ползание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Совушка».	1		
56	Ходьба в колонне по одному. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Подвижная игра «Удочка».	1		
57	Ходьба и бег между снежками. Игровые упражнения: «Хоккеисты». Игра «Два Мороза».	1		
58	Переброска мячей друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении. Равновесие. Подвижная игра «Удочка».	1		
59	Ходьба в колонне по одному с изменением направления. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Подвижная	1		

	игра «Паук и мухи».			
60	Игровые упражнения: «По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд».	1		
61	Ползание на четвереньках между предметами. Равновесие–ходьба по рейке гимнастической скамейки. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Подвижная игра «Паук и мухи».	1		
62	Игра «Река и ров».. Подвижная игра «Ключи».	1		
63	«Быстро по местам». Игровые упражнения: «Точная подача». «Попрыгунчики». Подвижная игра «Два Мороза».	1		
64	Равновесие–ходьба по рейке гимнастической скамейки. Прыжки между предметами. Игра: «Салки».	1		
65	Ходьба и бег в рассыпную. Общеразвивающие упражнения с палкой. Подвижная игра «Не оставайся на земле».	1		
66	Игра «Фигуры». Игровые упражнения: «Гонки санок». «Пас на клюшку». Игра «Затейники».	1		
67	Прыжки на двух ногах между предметами. Ползание на ладонях и коленях между предметами. Переброска мяча друг другу в парах. Подвижная игра «Не оставайся на земле».	1		
68	Ходьба в колонне по одному. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Не попадись»(с прыжками).	1		
69	Игра «Карусель».	1		
70	Лазанье по гимнастической стенке. Равновесие–ходьба по гимнастической скамейке. Метание. Подвижная игра «Не попадись» (с прыжками).	1		
71	«Бегуны». Игровые упражнения: Игра «Лягушки в болоте». «Мяч о стенку». Игра «Совушка».	1		
72	Игровые упражнения: «Лягушки». «Не попадись». Игра «Эхо».	1		
	ИТОГО 72			

