муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

"Детский сад № 97"

Рассмотрена и согласована "Утверждена"

на педагогическом совете Заведующий МБДОУ д/с № 97

МБДОУ д/с № 97 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Даллари Л.Ю.

Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

 Приказ № 74 от «30» августа 2023 г.

**Рабочая программа**

**инструктора по физической культуре**

**МБДОУ д/с № 97**

**(для групп общеразвивающей направленности)**

**для детей 3 -7 лет**

**на 2023-2024 учебный год**

 **Программу разработал:**

 Дуденко Н.Н.,

инструктор по физической культуре

**Таганрог**

**2023**

**Содержание**

1. Целевой раздел

I.1. Пояснительная записка.

1.2. Цель и задачи образовательной программы.

1.3. Методы и формы организации работы по физическому воспитанию

1.4. Принципы организации занятий

1.5. Структура занятий

1.6. Формы проведения физкультурных занятий

1.7. Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура»

1.8. Интеграция образовательной области «Физическая культура» с другими образовательными областями

1.9. Форма проведения и продолжительность утренней гимнастики

1. Содержательный раздел
	1. Младшая группа (3-4 года)

2.1. Средняя группа (4-5 лет)

2.2. Старшая группа (5-6 лет)

2.3. Подготовительная группа (6-7 лет)

2.4. Перспективное планирование НОД по физической культуре.

3. Организационный раздел

3.1 Особенности организации образовательного процесса

3.2. Материально- техническое обеспечение рабочей программы

3.3. Перечень программ и технологий, используемых в работе с детьми

3.4. Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре МБДОУ д/с № 97

3.5. Примерное календарно-тематическое планирование инструктора по физической культуре МБДОУ д/с № 97

4. Дополнительный раздел

4.1. Аннотация к рабочей программе

**1. Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

Основанием программы для разработки служит:

1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.

2) Федеральные государственные требования к структуре основной образовательной программы дошкольного образования, санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

3) Федеральная образовательная программа дошкольного образования, разработанная в соответствии с Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. N 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный N 70809).

4) Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный N 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. N 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный N 53776).

5) Устав МБДОУ д/с № 97.

В Рабочей программе максимально учитываются возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей средней, старшей, подготовительной группы.

**1.2. Цели и задачи образовательной программы**

**Цель программы** - полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности.

*Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников являются:*

1. Охрана и укрепление здоровья детей;
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
5. Обеспечение физического и психического благополучия

Реализация образовательной программы на основе Федеральной программы позволяет выполнять несколько основополагающих функций дошкольного уровня образования:

1. Обучение и воспитание ребенка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на соответствующем его возрасту содержании доступными средствами;
2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования (далее - ДО), ориентированного на приобщение детей к традиционным духовно-нравственным и социокультурным ценностям российского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины;
3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в общеобразовательную организацию, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям) равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места проживания.

 Для решения задач физического воспитания детей в детском саду используются следующие  педагогические средства: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные развлечения, спортивные праздники и досуги.

 Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение (гимнастики, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия). Кроме того задачи, направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

 В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду имеется музыкально-спортивный зал для занятий. Всё это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

 **1.3. Методы и формы организации работы по физическому воспитанию**

**Методы организации работы по физическому** **воспитанию**

Основными методами, используемыми в процессе работы с дошкольниками являются:

* Словесный ( беседа. объяснение, оценка, команда)
* Игровой метод.
* Наглядный метод (имитация, использование ориентиров).
* Соревновательный.

**Формы организации работы по физическому воспитанию**

* Утренняя гимнастика
* Физкультурные занятия
* Подвижные игры
* Физкультминутки
* Спортивные игры
* Спортивные упражнения
* Физкультурные досуги
* Спортивный праздник

**1.4. Принципы организации занятий**

Принципы физического развития:

* Оздоровительной направленности;
* Социализации ребенка;
* Всестороннего развития личности;
* Единства с семьей;
* Подготовки к обучению в школе.

**1.5. Структура занятий**

В каждой группе проводятся физкультурные занятия, которые имеют свои временные рамки.

 **Занятия проводятся 2 раза в неделю в зале и 1 занятие на воздухе.**

 ***Продолжительность занятий:***

Младшая группа - 15 минут;

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 25 минут;

Подготовительная группа – 30 минут.

Каждое занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

***Вводная часть*** направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Она включает в себя основные виды движений.

***Основная часть*** (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

***Заключительная часть*** выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

**1.6. Формы проведения физкультурных занятий**

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Игровые занятия (состоящие из подвижных игр).
3. Занятия-тренировки в основных видах движений.
4. Занятия-соревнования.
5. Контрольно-проверочные занятия.
6. Сюжетно занятия.
7. Интегрированные занятия.

**1.7. Способы, применяемые в образовательной области «Физическая культура»**

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

*Поточный способ.* Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданные формы проведения гимнастики данное 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.

**1.8.** **Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область** | **Задачи** |
| «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. |
| «Художественно-эстетическое развитие» | Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.  |
| «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. |
| «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. |

**1.9. Форма проведения утренней гимнастики.**

Двигательная активность у детей в ДОУ начинается с утренней зарядки. Формы проведения гимнастики направлены на развитие основных видов ходьбы и бега, закрепление основных видов движений, а также на повторении и изучении новых подвижных игр.

Для каждой возрастной категории установлена своя продолжительность утренней гимнастики:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **группа** | **Младшая группа****Средняя группа** | **Старшая группа****Подготовительная группа** |
| **продолжительность** | 5-6 мин | 6-7 мин |

1. **Содержательный раздел**
	1. **Младшая группа (3-4 года)**

Для детей 3 – 4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности.

У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и

мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей.

Дошкольники 3 – 4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что

кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако, из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при

ходьбе, они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них

плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут

поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще не доступны прыжки в

высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно

играют с мячом, однако движения их еще не достаточно согласованны, глазомер не развит - им трудно ловить мяч. Малышу в этом возрасте трудно контролировать свои силы, поскольку он чаще находится в состоянии возбуждения. Вследствие этого ему тяжело выполнять движения в медленном темпе, сохранять равновесие. Малыши быстро утомляются.

**Ходьба:** ходьба обычная на носках, пятках, на ребре стопы, 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 2-3 м), по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой;

ходьба по ребристой доске с перешагивание через предметы.

**Бег:** бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на

другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой,“змейкой”, по дорожкам (ширина 30-50 см, длина 4-5 м), по кругу, врассыпную, бег с выполнением заданий (стой, медленный бег, быстрый бег, кругом, бег на месте, фигура замри), бег с изменением темпа (в медленном темпе 50-60 сек, в быстром темпе не более 10 м).

**Катание, бросание, метание, ловля:** катание большого мяча вперед,“змейкой”,

друг другу, между предметами, в воротца (ширина 60-80 см), прокатывание и ловля мяча.

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 1,2-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой

(расстояние 1-1,5 м).

Ловля мяча, брошенного педагогом (расстояние 70-100 см).

Бросание мяча вверх, вниз (отбивание от пола), ловля мяча.

**Ползание, лазание:** ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5-6 м), между

предметами, вокруг предметов; под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола;

пролезание в обруч. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной доске вверх.

Прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3

м),через веревочки, палки, из обруча в обруч, вокруг предметов, Прыжки с высоты (15-20

см), вверх с места, доставая предмет, 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(с учетом индивидуальных

возможностей).

**Групповые упражнения с переходами:** построение по одному, шеренгу, круг;

перестроение в колонну по два, врассыпную, размыкание и смыкание обычным шагом;

повороты на месте направо, налево переступанием.

**Ритмическая гимнастика:** выполнение ранее разученных общеразвивающих

упражнений и циклических движений под музыку.

**Общеразвивающие упражнения**

Упражнения на кисти 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), наклоняться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. 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 носочки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; присесть 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.

Подвижные игры

С бегом: “Беги ко мне”, “Птички и гнездышки”, “Мыши и кот”, “Беги к флажку”, “Поезд’, ‘Бездомный заяц”.

С прыжками: “По ровненькой дорожке”, “Поймай комара”, “Воробышки и кот”, “С

кочки на кочку”.

С подлезанием и лазанием: “Наседка и цыплята”, “Мыши в кладовой”.

С бросанием и ловлей: “Кто дальше бросит мешочек”, “Попади в цель”, “Сбей кеглю”, “Подбрось и поймай”.

На ориентировку в пространстве: “Найди свое место”, “Найди что прятано”, “Уголки”, “Найди свою пару”.

**2.2. Средняя группа (4 – 5 лет).**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витами­нах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиеничес­ких процедур, движений, закаливания.

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употребле­нии в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием (Я чищу зубы —значит, они у ме­ня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значе­нии физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражне­ниями на укрепление различных органов и систем организма.

*Физическая культура.*

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движе­ния рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично оттал­киваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построени­ях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

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

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

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

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительнос­тью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и лет­ний) продолжительностью 45 минут.

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации зна­комых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

**Основные виды движений**

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

 **Упражнение на равновесие.** 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), врассыпную. Бег с измене­нием темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе з течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

 **Ползание, лазанье**. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под 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 (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

 **Катание, бросание, ловля, метание**. Прокатывание мячей, обручей дpyг 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.

**2.3. Старшая группа (5 – 6 лет).**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здо­рового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

*Физическая культура*

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно вы­полнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасы­вать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Закреплять умение 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.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

**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.

**Упражнение на равновесие.** 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. Бег 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 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, нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля 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.

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

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

**2.4. Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, пос­ледовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражне­ния для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

*Физическая культура*

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах дея­тельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмич­но, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, лов­кость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равнове­сии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение 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.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естест­венности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мяг­кое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движе­ния, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бад­минтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

**Основные виды движений**

**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 вперед и назад, гимна­зическим 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.

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

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжка­ми, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; чел­ночный бег 3—5 раз по 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 пролета на пролет 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 вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на од­ной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое по­крытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, па­рами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мя­ча в разных направлениях. 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, 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.

**2.5. Перспективное планирование НОД по физической культуре.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |  |
| 2—3 минуты | 12—15 минут | 2—3 минут |
|  | **СЕНТЯБРЬ МЛАДШАЯ ГРУППА** |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Ходьба стайкой за инструкторомИгра «Пойдем в гости»Бег обычной стайкой | - | 1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см)2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) | «Беги ко мне» | Ходьба стайкой за мишкой. |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за педагогом; прыжках на двух ногах на месте. | Ходьба парами в стайке за инструкторомБег парами в стайке за инструктором | Без предметов | 1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) | «Птички»«Птичка прячется» | Игровое задание «Найдем птичку». |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Развивать умение действовать по сигналу педагога; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | Ходьба в колонне по одному, упражнение «Во­рона!» | ОРУс мячом. | 1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони». | «Кот и воробышки». | Ходьба в колонне по одному. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. | Ходьба по кругу с поворотом по сигналуБег по кругу | ОРУс кубиками | 1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур2.«Доползи до погремушки» | Быстро в домик | Игра «Найдем жучка». |
| **ОКТЯБРЬ МЛАДШАЯ ГРУППА** |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |  |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограни­ченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогну­тые ноги в прыжках. | Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную. | ОРУбез предметов | 1.Равновесие «Пойдем по мостику».2.Прыжки. | «Догони мяч» | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | Ходьба и бег по кругу | ОРУБез предметов | 1.Прыжки из обруча в обруч.2.«Прокати мяч». | «Ловкий шофер» | Игровое задание «Машины поехали в гараж». |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «кры­лышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Куз­нечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». | ОРУС мячом | 1.Игровое упражнение «Быстрый мяч».2.Игровое упражнение «Проползи — не задень». | «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку». |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в дру­гую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в дру­гую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный. | ОРУсо стульчиками | 1.Ползание «Крокодильчики»2.Равновесие «Пробеги — не задень» | «Кот и воробышки» | Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом». |
| **НОЯБРЬ МЛАДШАЯ ГРУППА** |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |  |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу к бегу. | Общеразвивающие упражнения с ленточками | Равновесие «В лес по тропинке».Прыжки «Зайки - мягкие лапочки». | Подвижная игра «Ловкий шофер». | Игра «Найдем зайчонка». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер | Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны . Ходьба и бег чередовании | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1.Прыжки «Через болото».2.Прокатывание мячей «Точный пас» | Подвижная игра «Мыши в кладовой» | Игра «Где спрятался мышонок?». |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону. | Общеразвивающие упражнения | 1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень».2.«Проползи - не задень» | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал педагога; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании | Общеразвивающие упражнения с флажками. | 1.Ползание. Игровое задание - «Паучки».2.Равновесие | Подвижная игра «Поймай комара».. | Ходьба в колонне по одному за «комаром». |
| **ДЕКАБРЬ МЛАДШАЯ ГРУППА** |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |  |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировкупространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одномуХодьба врассыпнуюбег врассыпную | Общеразвивающие упражнения с кубиками | 1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень».2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки- попрыгушки» | Подвижная игра «Коршун и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлени и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча | Ходьба в колонне по одномуХодьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат2.Прокатывание мячей друг другу | Подвижная игра «Найди свой домик». | Ходьба в колонне по одному |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группи­роваться при лазании под дугу. | Ходьба в колонне по одномубег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с кубиками. | 1.Прокатывание мяча между предметами2.Ползание под дугу «Проползи — не задень» | Подвижная игра «Лягушки». | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка». |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ори­ентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опо­ре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; пере­ход на ходьбу врассыпную и снова на бег. | Общеразвивающие упражнения на стульчиках | 1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».2.Равновесие. «Пройдем по мостику». | Подвижная игра «Птица и птенчики».. | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика». |
| **ЯНВАРЬ МЛАДШАЯ ГРУППА** |

 |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |  |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** |  |  |  |  |  |  |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** |  |  |  |  |  |  |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с платочками | 1. Равновесие «Пройди - не упади».2.Прыжки «Из ямки в ямку». | Подвижная игра «Коршун и цыплята». | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?». |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную старясь не задевать друг друга. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1.Прыжки «Зайки - прыгуны». | Подвижная игра «Птица и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. |
| **ФЕВРАЛЬ МЛАДШАЯ ГРУППА** |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |  |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движенийходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. | Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений. | Общеразвивающие упражнения с кольцом | 1. Равновесие2.Прыжки | Подвижная игра «Найди свой цвет». | Игра малой подвижности по выбору детей. |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с малым обручем. | 1.Прыжки «Веселые воробышки».2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». | Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». | Игра «Найдем воробышка». |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола. | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1.Бросание мяча через шнур двумя руками, | Подвижная игра «Воробышки и кот». | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироватьлазании под дугу; повторить упражнение в равновесии | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпнуюХодьба и бег врассыпную в чередовании. | Общеразвивающие упражнения. | 1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу».2.Равновесие | Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки). | Игра «Найдем лягушонка». |
| **МАРТ МЛАДШАЯ ГРУППА** |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |  |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1.«Ровным шажком»2.Прыжки «Змейкой» | Подвижная игра «Кролики» | Ходьба в колонне по одному |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.. | Общеразвивающие упражнения. | 1.Прыжки «Через канавку».2.Катание мячей друг другу «Точно в руки». | Подвижная игра «Найди свой цвет». | Ходьба в колонне по одному |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1.«Брось - поймай».2.Ползание на повышенной опоре | Подвижная игра «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку?». |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре | Ходьба и бег между предметами | Общеразвивающие упражнения. | 1.Ползание «Медвежата»2.Равновесие | Подвижная игра «Автомобили». | Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж». |
| **АПРЕЛЬ МЛАДШАЯ ГРУППА** |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |  |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков. | Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком. | 1.Равновесие.2.Прыжки «Через канавку». | Подвижная игра «Тишина». | Игра «Найдем лягушонка». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. | Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур). | 1.Прыжки из кружка в кружок.2.Упражнения с мячом. «Точный пас». | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному. |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени. | Общеразвивающие упражнения. | 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». | Подвижная игра «Мы топаем ногами». | Ходьба в колонне по одному. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре. | Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1.Ползание «Проползи - не задень».2.Равновесие «По мостику» | Подвижная игра «Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному. |
| **МАЙ МЛАДШАЯ ГРУППА** |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |  |
| **1****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с кольцом (от колъцеброса). | РавновесиеПрыжки через шнуры | Подвижная игра. «Мыши в кладовой». | «Где спрятался мышонок». |
| **2****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами | Общеразвивающие упражнения с мячом. | прокатывают мяч друг другу | Подвижная игра «Воробышки и кот». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. |
| **3****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке | Ходьба в колонне по одномуХодьба и бег чередуются несколько раз. | Общеразвивающие упражнения с флажками. | Броски мяча вверх и ловля его двумя рукамиПолзание по скамейке | Подвижная игра «Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному. |
| **4****Н****Е****Д****Е****Л****Я** | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии. | Ходьба в колонне по одномубег врассыпную по всему залу | Общеразвивающие упражнения. | Лазание на наклонную лесенкуХодьба по доске, положенной на пол | Подвижная игра «Коршун и наседка». | Ходьба в колонне по одному. |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **СЕНТЯБРЬ средняя группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. | Упражнять детей в ходьбе и беге по одному; на носках. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета, Упражнять в прокатывании мяча. | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазание под шнур. | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу во время ходьбы, закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной плоскости. |
| Вводная часть | Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, между предметами, с остановкой по сигналу, на носках и выполнением задания; бег в колонне, врассыпную. Перестроение в три колонны. |
| ОРУ | Без предметов | С флажками | С мячом | С малым обручем |
| Основные виды движений | Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».Ходьба между линиямиПрыжки на двух ногах  | Прыжки достань до предмета.Прокатывание мячей друг другу.Прыжки на двух ногах.Ползание на четвереньках | Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2м.Ползание под шнур не касаясь руками пола.Бросание мяча в верх и ловля его двумя руками.Лазание под дугу.Прыжки на двух ногах между кубиками. | Лазание под шнур не касаясь руками пола.Ходьба на носках по доске с перешагиванием через предметы.Лазание под шнур с опорой на ладони и колени.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. |
| Подвижные игры | «Найди себе пару»«Найдем воробушка» | «Самолеты»"Найди себе пару | «Огуречик, огуречик...»"Воробушки и кот" | «У медведя во бору»"Где постучали?" |
| Малоподвижные игры | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | «Где постучали?» |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **ОКТЯБРЬ средняя группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижение вперед. | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен, между предметами, с перешагиванием, с остановкой по сигналу, на носках и выполнением задания; бег в колонне, в рассыпную.  |
| ОРУ | С косичкой (короткий шнур) | Без предметов | С мячом | С кеглей |
| Основные виды движений | Прыжки на двух ногах.Мяч через шнур(сетку).Кто быстрее доберется до кегли. | Прыжки на двух ногах.Прокатывание мяча между предметами.Подбрось -поймай мяч.Кто быстрей. | Прокатывание мяча в прямом направлении.Лазание под шнур.Прыжки на двух ногах.Подбрасывание мяча двумя руками. | Подлезание под дугу.Равновесие.Прыжки на двух ногах между предметами.Лазание под дугу.Прокатывание мяча |
| Подвижные игры | «Кот и мыши» | «Автомобили» | «У медведя во бору» | «Кот и мыши» |
| Малоподвижные игры | Ходьба в колонне по одному как мышки. | Ходьба в колонне по одному- «автомобили поехали в гараж» | «Угадай где спрятано?» | «Угадай, кто позвал? |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **НОЯБРЬ средняя группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. |
| 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 кубиками | Без предметов | С мячом | С флажками |
| Основные виды движений | Равновесие.Прыжки на двух ногах.Прыжки на двух ногах через 5-6 линийБросание мяча вверх. | Прыжки на двух ногах.Прокатывание мячей друг другу.Прыжки на двух ногах между предметами.Перебрасывание мяча  | Броски мяча о землю и ловля его двумя руками.Ползание по гимнастической скамейке.Ползание в шеренгах в прямом направлении.Прыжки на двух ногах между предметами. | Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком.Ползание по гимнастической скамейке.Прыжки на двух ногах.Упражнение пингвины с мешочком между колен.Кто дальше бросит. |
| Подвижные игры | «Салки» | «Самолёты» | «Лисы и куры»«Салки» **П** | "Цветные автомобили"«Летает – не летает» **Э** |
| Малоподвижные игры | «Найди и помолчи» | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **ДЕКАБРЬ средняя группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии. |
| 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 платочками | С мячом | Без предметов | С кубиками |
| Основные виды движений | Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо.Прыжки через 4-5брусков, со взмахом рук.Ходьба по шнуру, положенному по кругуПрыжки на двух ногах через 5-6 шнуровПрокатывание мячей между предметами. | Прыжки со скамейки (20см).Прокатывание мячей между набивными мячами.Прыжки со скамейки (25см).Прокатывание мячей между предметами.Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см). | Перебрасывание мячей друг другу.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Перебрасывание мячей друг другу.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Ходьба между предметами с перешагиванием.  | Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват с боков.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейкеХодьба по гимнастической скамейке с приседанием. |
| Подвижные игры |  «Лиса и куры»«Краски» **П** | «Поезд» | «Зайцы и волк»«Ручеёк» **Э** | «Птички и кошка» |
| Малоподвижные игры | «Найди и помолчи» | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **ЯНВАРЬ средняя группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задерживая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, змейкой, 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 обручем | С мячом | С косичками | С обручем |
| Основные виды движений | Равновесие- ходьба по канату.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.Подбрасывание мяча в верх. | Прыжки со скамейки (25см).Перебрасывание мячей друг другу.Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд. | Отбивание мяча о пол.Ползание по гимнастической скамейке.Прокатывание мячей друг другу.Ползание на четвереньках.Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура. | Лазанье под шнур боком, не касаясь пола.Ходьба по скамейке с мешочками на голове.Лазанье под шнур боком и прямо, не касаясь пола.Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в ряд. |
| Подвижные игры | «Кролики» | «Найди себе пару» | «Лошадки»«Гори, гори ясно!»  **П** | «Автомобили»«Лошадки» **Э** |
| Малоподвижные игры |  «Найдем кролика!» | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. |
| Содержание организованной образовательной деятельности **ФЕВРАЛЬ средняя группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задания в прыжках. | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. |
| 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. Перестроение в три колонны. |
| ОРУ | Без предмета | На стульчиках | С мячом | С палкой |
| Основные виды движений | Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом.Прыжки через бруски.Ходьба через набивные мячи, высоко поднимая колени.Прыжки через шнурПеребрасывание мячей друг другу. | Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.Прокатывание мячей между предметами.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.Прокатывание мячей друг другу.Ходьба на носках. | Перебрасывание мячей друг другуПолзание по скамье на четвереньках.Метание мешочков в вертикальную цель.Прыжки на двух ногах между предметами.Ползание по скамье с опорой на ладони и колени. | Ползание по гимнастической скамейке.Равновесие- ходьба через набивные мячи, высоко поднимая колени.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.Прыжки на правой и левой ноге. |
| Подвижные игры | «Котята и щенята»«Перелёт птиц» **Э** | «У медведя во бору» | "Воробышки и автомобиль"«Ляпка» **П** | «Перелёт птиц» |
| Малоподвижные игры |  Игра по выбору детей. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **МАРТ средняя группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу врассыпную. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке; упражнения в равновесии и прыжках. |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную, полуприседе. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу. |
| ОРУ | Без предметов | С обручем | С мячом | С флажками |
| Основные виды движений | Ходьба на носках между предметами, поставленными в один ряд.Прыжки на двух ногах через шнур справа, слева.Ходьба и бег по наклонной доске.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров. | Прыжки в длину с места.Перебрасывание мяча через шнур.Прыжки в длину с места.Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.Прокатывание мяча друг другу. | Прокатывание мячей между предметами.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.Прокатывание мячей между предметами.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине.Ходьба по скамейке с мешочками на голове. | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.Ходьба по доске.Прыжки на двух ногах через шнуры.Лазание по гимнастич. стенке с передвижение по третьей рейке.Ходьба по доске на носках.Прыжки на двух ногах через шнуры. |
| Подвижные игры | «Перелёт птиц»«Море волнуется» **П** | «Бездомный заяц» | «Самолёты» | «Охотник и зайцы» **Э** |
| Малоподвижные игры |  «Найди и помолчи» | Ходьба в колонне по одному. | Игра по выбору детей. | «Найдем зайку» |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **АПРЕЛЬ средняя группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |
| Вводная часть | Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием. |
| ОРУ | Без предметов | С кеглей | С мячом | С косичкой  |
| Основные виды движений | Ходьба по доске с мешочком на головеПрыжки на двух ногах через препятствия.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.Метание мешочков в горизонтальную цель. | Прыжки в длину с местаМетание мешочков в горизонтальную цель.Прыжки в длину с местаМетание мяча в вертикальную цель.Отбивание мяча одной рукой. | Метание мешочков на дальность.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони.Метание мешочков правой и левой рукой на дальность.Прыжки на двух ногах. | Ходьба по доске.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.Прыжки на двух ногах между предметами. |
| Подвижные игры | «Пробеги тихо» | «Совушка» **Э** | «Совушка» | «Птички и кошка» |
| Малоподвижные игры |  «Угадай, кто позвал» | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **МАЙ средняя группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. | Повторить ходьбу и бег с повторением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. |
| Вводная часть | Ходьба и бег: парами, врассыпную, со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; перестроение в три колонны; бег «Лошадка». |
| ОРУ | Без предметов | С кубиком | С палкой | С мячом |
| Основные виды движений | Ходьба по доске лежащей на полу приставляя пятку к носку.Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров.Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине.Прыжки в длину с места через шнуры.Прокатывание мяча между кубиками змейкой. | Прыжки в длину с места через шнур.Перебрасывание мячей друг другу.Прыжки через короткую скакалку на двух ногах вместе.Перебрасывание мячей друг другу в парах.Метание мешочков на дальность. | Метание в вертикальную цель.Ползание по гимнастической скамейке на животе.Метание в вертикальную цель.Ползание по гимнастической скамейки с опорой на ладони и ступни.Прыжки через короткую скакалку. | Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева.Лазание на гимнастическую стенку и спуск с неё.Равновесие- ходьба по доске. |
| Подвижные игры | «Котята и щенята» | «Затейники» **П** | «Зайцы и волк» | «Котята и щенята» |
| Малоподвижные игры |  Игра по выбору детей | Ходьба в колонне по одному. | «Найдем зайца» | Ходьба в колонне по одному. |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **СЕНТЯБРЬ старшая группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасыванием мяча. | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках на высоту и ловкость в бросках мяча верх. | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча верх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках. |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, между предметами, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в две колонны. |
| ОРУ | Без предметов | С мячом | Без предметов | С гимнастической палкой |
| Основные виды движений | Ходьба по скамейке.Прыжки на двух ногах между предметами.Перебрасывание мяча друг другу двумя рукамиХодьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.Прыжки на двух ногах с продвижение в перед.Броски мяча о пол между шеренгами. | Прыжки на двух ногах.Броски малого мяча вверх двумя руками.Бег в среднем темпе 1,5 минуты.Прыжки в высоту с места.Броски мяча в верх и ловля его двумя руками.Ползание на четвереньках между предметами. | Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.Ходьба по канату боком.Броски мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком в ладоши.Перебрасывание мячей.Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени.Ходьба по канату боком мешочком на голове. | Пролезание в обруч боком.Ходьба с перешагиванием через препятствие.Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен.Пролезание в обруч.Ходьба с перешагиванием через бруски с мешочком на голове.Прыжки на двух ногах 4м. |
| Подвижные игры | «Мышеловка»«Ручеёк» Э | «Фигуры» | «Удочка»«Ловишки» **П** | «Мы весёлые ребята» |
| Малоподвижные игры |  «У кого мяч?» | «Найди и помолчи» | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **ОКТЯБРЬ старшая группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по скамейке, в прыжках и перебрасывании мяча.  | Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.  |
| 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 | Ходьба по гимнастической скамейке боком.Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.Броски мяча двумя руками, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи.Прыжки на двух ногах через шнуры справа и лева.Передача мяча двумя руками от груди. | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.Броски мяча друг другу из за головы.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.Перебрасывая меча друг другу на расстоянии 2,5м.Ползание на четвереньках через препятствие(скамейку). | Метание мяча в горизонтальную цель.Подлезание под дугу прямо и боком.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.Метание мяча в горизонтальную цель.Подлезание на четвереньках между предметами.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | Пролезание в обруч боком.Ходьба по гимнастической скамейке через предмет.Прыжки на двух ногах на мат.Ползание на четвереньках с преодолением препятствий.Ходьба по гимнастической скамейке, присесть на середине и хлопнуть в ладоши.Прыжки на препятствие 20см. |
| Подвижные игры | «Перелёт птиц» | «Не оставайся на полу» | «Удочка» | «Гуси- лебеди» |
| Малоподвижные игры |  «У кого мяч?» | «Найди и помолчи» | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **НОЯБРЬ старшая группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывания мяча.  | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь в перед; упражнять в ползании и переброске мяча. | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умении ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. | Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.  |
| 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 предметов | С большим мячом | На гимнастической скамейке |
| Основные виды движений | Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч.Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед.Переброс мяча двумя руками с низу друг другу.Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной.Прыжки по прямой,2 прыжка на правой и 2 прыжка на левой.Перебрасывание мячей друг другу из за головы. | Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно.Ползание на животе по гимнастической скамейке.Ведение мяча продвигаясь в перед шагом.Прыжки на правой и левой ноге попеременно.Ползание на четвереньках подталкивая мяч головой.Ведение мяча в ходьбе. | Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед.Пролезание в обруч прямо и боком.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.Ведение мяча в ходьбе.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени.Ходьба на носках между набивными мячами. | Подлезание под шнур боком.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.Прыжки на правой и левой ноге 5м.Подлезание под шнур прямо и боком.Прыжки на правой и левой ноге попеременно.Ходьба между предметами на носках. |
| Подвижные игры | «Пожарные на учении»«Найдем жучка» **Э** | «Не оставайся на полу» | «Удочка»«Медведи и пчелы»  **П** | «Пожарные на учении» |
| Малоподвижные игры | «Сделай фигуру» | «У кого мяч» | «Летает- не летает» | Игра по выбору детей |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **ДЕКАБРЬ старшая группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.  | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке и ведении мяча между предметами. | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнение с мячом. | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную, в лазанье на стенку; в равновесии и прыжках. |
| Вводная часть | Ходьба и бег между предметами, врассыпную, с выполнением заданий, 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. |
| ОРУ | С обручем | С флажками | Без предметов | Без предметов |
| Основные виды движений | Ходьба по наклонной доске боком.Прыжки на двух ногах через бруски.Броски мяча друг другу из-за головы.Ходьба по наклонной доске прямо с перешагиванием через набивные мячи.Прыжки на двух ногах между набивными мячами.Переброска мячей друг другу. | Прыжки с ноги на ногу с продвижением в перед.Броски мяча в верх и ловля его двумя руками.Ползание на четвереньках между предметами.Прыжки попеременно на правой и левой ноге 5м.Ползание по прямой подталкивая мяч головой.Прокатывание набивного мяча. | Перебрасывание мяча большого диаметра.Ползание по гимнастической скамейке на животе.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками с низу и ловля с хлопком в ладоши.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на голове.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | Лазание по гимнастической стенке.Ходьба по скамье с перешагиванием через кубики.Прыжки на двух ногах между предметами.Лазание по гимнастической стенке5.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове.Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком зажатым между колен. |
| Подвижные игры | «Ловишка с ленточками» | «Не оставайся на полу»«Охотники и зайцы» **Э** | «Охотники и зайцы» | «Хитрая лиса» |
| Малоподвижные игры | «Сделай фигуру». | «У кого мяч» | Ходьба в колоннепо одному | Ходьба в колоннепо одному |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **ЯНВАРЬ старшая группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.  | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на стенку, не пропуская реек. |
| 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 кубиком | Со шнуром | На гимнастической скамейке | С обручем |
| Основные виды движений | Ходьба и бег по наклонной доске.Прыжки на правой и левой ноге между предметами.Броски мяча в шеренгах. | Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках подталкивая мяч.Броски мяча вверх.Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками с низу 2,5м. | Перебрасывание мячей друг другу 3м.Пролезание в обруч боком.Ходьба с перешагивание через набивные мяча с руками на поясе.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока о пол.Пролезание в обруч правым и левым боком.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. | Лазание на гимнастическую стенку.Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе.Ведение мяча.Ходьба по гимнастической скамейке с руками за головой.Прыжки через шнуры на двух ногах.Ведение мяча. |
| Подвижные игры | «Медведи и пчёлы» | «Совушка» | «Не оставайся на полу» | «Хитрая лиса» |
| Малоподвижные игры | Игра по выбору детей. | Ходьба в колоннепо одному. | Игра по выбору детей. | «Мячик кверху» **П** |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **ФЕВРАЛЬ старшая группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.  | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазании под дугу и отбивании мяча о землю. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё. | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазание на стенку. Не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. |
| 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 палкой | С большим мячом | На гимнастической скамейке | Без предметов |
| Основные виды движений | Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.Прыжки через бруски.Бросание мяча в корзину 2м.Бег по гимнастической скамейке.Прыжки через бруски правым и левым боком.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. | Прыжки в длину с места.Отбивание мяча о пол одной рукой продвигаясь в перед.Подлезание под дугу не касаясь пола в группировке 40см.Прыжки в длину с места.Ползание на четвереньках между набивными мячами.Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками 2м. | Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой 2,5м.Подлезание под палку 40см.Перешагивание через шнур 40 см.Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.Ходьба на носках между кеглями. | Лазание на гимнастическую стенку.Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой.Отбивание мяча в ходьбе 8м.Ходьба по скамейке руки за головой.Бросание мяча в верх и ловля его одной рукой. |
| Подвижные игры | «Охотники и зайцы» | «Не оставайся на полу»«Лягушка» **Э** | «Мышеловка»«Гуси-лебеди» **П** | «Гуси-лебеди» |
| Малоподвижные игры | Игра по выбору детей. | Ходьба в колоннепо одному. | Ходьба в колоннепо одному. | Ходьба в колоннепо одному. |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **МАРТ старшая группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.  | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по скамейке, в равновесии и прыжках. | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. |
| 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 предмета | С кубиком | С обручем |
| Основные виды движений | Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.Прыжки из обруча в обруч.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола..Ходьба по канату боком.Прыжки на двух ногах через набивные мячи.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол. | Прыжки в высоту с разбега.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча.Ползание на четвереньках между предметами.Прыжки в высоту с разбега.Метание мешочков в вертикальную цель.Ползание на четвереньках по прямой 5м. | Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседание посередине.Прыжки в право и лево через шнур с продвижением вперёд.Ползание по скамейке на четвереньках.Ходьба по скамейке, посередине медленно повернуться кругом и идти дальше.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. | Лазание под шнур боком.Метание мешочков в горизонтальную цель 3м.Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.Метание мешочков в горизонтальную цель 3м.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.Ходьба с перешагивание через набивные мячи попеременно правой и левой ногой. |
| Подвижные игры | «Пожарные на учении» | «Медведи и пчелы» | «Стоп» | «Не оставайся на полу»«Караси и щука» **Э** |
| Малоподвижные игры | «Море волнуется» **П** | Ходьба в колоннепо одному. | Ходьба в колоннепо одному. | Ходьба в колоннепо одному. |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **АПРЕЛЬ старшая группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.  | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; Упражнять в прокатывании обручей. | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. |
| Вводная часть | Ходьба на носках, с перешагивание через шнуры, бег между предметами, на носках пронося прямые ноги через стороны; повороты направо, налево. |
| ОРУ | С гимнастической палкой | С короткой скакалкой | С малым мячом | Без предметов |
| Основные виды движений | Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны.Прыжки через бруски.Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.Ходьба по скамейке с передачей мяча на каждый шаг пред собой.Прыжки на двух ногах 2м с перепрыгиванием через предмет с снова прыжки.Броски малого мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками. | Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая вперед.Прокатывание обручей друг другу.Пролезание в обруч прямо и боком.Прыжки на месте через короткую скакалку с продвижением вперед 8м.Прокатывание обручей друг другу 3м.Пролезание в обруч. | Метание мешочков в вертикальную цель 2,5м.Ползание по прямой с переползанием через скамейку.Ходьба по скамейке с перешагивание через предметы.Метание мешочков в вертикальную цель 3м.Ходьба по скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой.Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. | Лазание на гимнастическую стенку.Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь в перед.Ходьба по канату боком приставным шагом.Перепрыгивание через шнур в право и влево, продвигаясь в перед.Ходьба на носках между мячами. |
| Подвижные игры | «Медведи и пчелы» | «Стой» | «Удочка» | «Горелки» **П** |
| Малоподвижные игры | Ходьба в колоннепо одному. | Ходьба в колоннепо одному. | Ходьба в колоннепо одному. | «Угадай, чей голосок?» |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **МАЙ старшая группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.  | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне с поворотом по сигналу, с перешагиванием через шнуры, между предметами, с изменением . |
| ОРУ | Без предметов | С флажками | С мячом | С обручем |
| Основные виды движений | Ходьба по скамейке перешагивая через набивные мячи.Прыжки на двух ногах с продвижением в перед.Броски мяча о стенку и ловля его двумя руками 2м. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине.Прыжки попеременно на правой и левой ноге 5м. | Прыжки в длину с разбега.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди.Ползание по прямой на ладонях и ступнях.Прыжки в длину с разбега.Забрасывание мяча в корзину.Лазание под дугу. | Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя.Пролезание в обруч правым и левым боком.Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине.Броски мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками.Лазание в обруч прямо и боком в парах.Ходьба по скамейке с мешочком на голове. | Ползание по скамейке на животе.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.Прыжки на двух ногах между кеглями.Ползание по скамейке на животе.Ходьба с перешагиванием через бруски.Прыжки на правой и левой ноге попеременно. 5м. |
| Подвижные игры | «Мышеловка» | «Не оставайся на полу» | «Пожарные на учении» | «Караси и щука» |
| Малоподвижные игры | «Что изменилось?» | «Найди и промолчи» | «Кролики» **Э** | Ходьба в колонне по одному с ловким водящим-щукой. |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **СЕНТЯБРЬ подготовительная группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при перебросе мяча. | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной с чётким фиксированием поворотом; повышать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнения на переползание по скамейке. | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, с нахождением своего места, с изменением положения рук. Перестроение в колонну по три. |
| ОРУ | Без предмета | С флажками | С малым мячом | С палками |
| Основные виды движений | Ходьба по гимнастической скамейке прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове.Прыжки на двух ногах через шнуры.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.Ходьба по гимнастической скамейке боком перешагивая через набивные мячи.Прыжки на двух ногах через набивные мячи.Переброска мячей из-за головы. | Прыжки с доставанием до предмета.Перебрасывание мяча через шнур друг другу.Лазание под шнур.Прыжки на двух ногах между предметами.Переброс мяча стоя в шеренгах.Упражнение «Крокодил» | Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.Ползание по скамейке на животе.Ходьба по скамейке.Бросание мяча правой и левой рукой попеременно и ловля его двумя руками.Ползание по скамейке на ладонях и ступнях.Ходьба по скамейке с поворотом на середине. | Ползание по скамейке на ладонях и коленях.Ходьба по скамейке, присесть на середине и хлопнуть в ладоши.Прыжки из обруча в обруч.Лазание в обруч правым и левым боком.Ходьба боком приставным шагом перешагивая через набивные мячи.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. |
| Подвижные игры | «Ловишки» | «Не оставайся на полу» | «Удочка» | «Не попадись»«Горелки» **П** |
| Малоподвижные игры | Ходьба в колонне по одному. | «Летает- не летает» | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **ОКТЯБРЬ подготовительная группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, с изменением направления, с перепрыгиванием через предметы, с изменение темпа. Перестроение в три колонны. |
| ОРУ | Без предмета | С обручем | С гимнастической палкой | С мячом |
| Основные виды движений | Ходьба по скамейке, руки за головой, посередине присесть и идти дальше.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.Броски малого мяча в верх и ловля его двумя руками.Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его с права и слева.Переброска мячей. | Прыжки с высоты на мат.Отбивание мяча одной рукой.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении.Прыжки с высоты 40см на мат.Отбивание мяча одной рукой с забрасыванием в кольцо.Лазанье в обруч. | Ведение мяча по прямой.Ползание по скамейке.Ходьба по рейке гимнастической скамейке.Ведение мяча между предметами.Ползание на четвереньках по прямой подталкивая головой набивной мяч.Ходьба по рейке скамейки с руками за головой. | Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой.Прыжки на правой и левой ноге между предметами.Ходьба по скамейке хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине.Прыжки на двух ногах между предметами в конце прыгнуть в обруч.Ходьба по скамейке с мешочком на голове. |
| Подвижные игры | «Перелёт птиц» **П**  | «Не оставайся на полу» | «Удочка» **Э** | «Удочка» |
| Малоподвижные игры | Ходьба в колонне по одному. | «Эхо» | «Летает- не летает» | Ходьба в колонне по одному. |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **НОЯБРЬ подготовительная группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | Упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами; повторить ведение мяча с продвижение вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. | Закреплять навык ходьбы со сменой между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. |
| Вводная часть | Ходьба и бег в колонне по одному с изменением темпа и направления движения, с заданием, между предметами, змейкой, врассыпную. Перестроение в три колонны. |
| ОРУ | Без предметов | С короткой скакалкой | С кубиком | Без предметов. |
| Основные виды движений | Ходьба по канату боком и приставным шагом.Прыжки на двух ногах через шнуры.Эстафета с мячом.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову.Прыжки на правой и левой ноге.Броски мяча в корзину двумя руками. | Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед.Ползание на скамейке на ладонях и ступнях с мешочком на спине.Броски мяча друг другу.Прыжки через короткую скакалку.Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой.Передача мяча в шеренгах. | Ведение мяча в прямом направлении и между предметами.Лазание под дугу.Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами.Метание мешочков в горизонтальную цель 3-4м.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении.Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. | Лазание на гимнастическую стенку.Прыжки на двух ногах через шнур с права и слева.Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки в перед.Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.Ползание по гимнастической стенке.Ходьба на носках на уменьшенной площади.Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.  |
| Подвижные игры | «Догони свою пару» | «Фигуры» **П** | «Перелёт птиц»  | «Фигуры» **Э** |
| Малоподвижные игры | «Угадай чей голосок?» | Ходьба в колонне по одному. | «Летает- не летает» | Ходьба в колонне по одному. |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **ДЕКАБРЬ подготовительная группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в беге врассыпную; В сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорение и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорение и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке по медвежьи; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, врассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в две и три колонны. |
| ОРУ | Без предметов в парах | Без предметов | С малым мячом | Без предметов |
| Основные виды движений | Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивание через набивные мячи.Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.Ходьба по скамейке, руки на пояс, присесть с выносом рук в перед подняться и идти дальше.Переброска мячей друг другу.Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура с продвижением в перед. | Прыжки на правой и левой ноге попеременно.Передача мяча в колонне.Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. Прыжки на ногах между предметами.Прокатывание мяча между предметами.Ползание под шнур правым и левым боком. | Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.Ползание по скамейке на животе.Ходьба по рейке скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой.Перебрасывание мячей в парах.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. | Ползание по гимнаст. скамейке на ладонях и коленях.Ходьба по скамейке приставным шагом.3Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен.Лазание по гимнастической стенке.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени.Прыжки через короткую скакалку с продвижением в перед. |
| Подвижные игры | «Хитрая лиса»  **П** | «Салки с ленточкой» | «Попрыгунчики-воробышки»  | «Хитрая лиса» **Э** |
| Малоподвижные игры | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | «Эхо» | Ходьба в колонне по одному. |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **ЯНВАРЬ подготовительная группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Повторить ходьбу и бег по кругу, врассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнения с мячом и ползании по скамейке. | Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранения равновесия и в прыжках. |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, врассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в две и три колонны. |
| ОРУ | С палкой | С кубиком | С малым мячом  | Со скакалкой |
| Основные виды движений | Ходьба по рейки скамейки с мешочком на голове.Прыжки через препятствие с энергичным взмахом рук.Проведение мяча с одной стороны зала в другую.Ходьба по скамейки на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.Прокатывание мяча между предметами не задевать их. | Прыжок в длину с места.«Поймай мяч».Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.Прыжок в длину с места.Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши.Ползание на скамейке на ладонях и коленках с мешочком на спине. | Подбрасывание малого мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками.Лазание под шнур правым и левым боком.Ходьба по скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.Переброска мячей друг другу.Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазание под шнур и сова на четвереньки.Ходьба на носках между предметами с руками на поясе. | Ползание по скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.Ходьба по двум скамейкам парами, держась за руки.Прыжки через короткую скакалку.Ползание на четвереньках между предметами.Ходьба по рейке скамейке, руки за голову.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. |
| Подвижные игры | «День и ночь» | «Совушка» **П** | «Удочка» **Э** | «Паук и мухи» |
| Малоподвижные игры | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Игра по выбору детей. |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **ФЕВРАЛЬ подготовительная группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч. | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в переменном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранения равновесия с выполнением задания. | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, врассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение три колонны. |
| ОРУ | С обручем | С палкой | Без предмета | С большим мячом  |
| Основные виды движений | Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячиБроски мяча в середину между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками.Прыжки на двух ногах через шнуры.Ходьба по рейке скамьи приставляя пятку к носку.Прыжки между предметами.Передача мяча друг другу в группах. | Подскоки на правой и левой ноге попеременно с продвижением в перед.Переброс мяча друг другуЛазанье под дугу прямо и боком.Прыжки на двух ногах между предметами.Ползание между предметами на коленях и ладонях.Переброс мяча в парах. | Лазанье на гимнастическую стенку.Ходьба парами по двум скамьям.Метание мешочков в вертикальную цель.Лазанье на гимнастическую стенку.Ходьба по скамье с перешагиванием набивные мячи.Метание мешочков в горизонтальную цель. | Ползание на четвереньках между предметами.Ходьба по скамье с хлопками перед собой и за спиной.Прыжок из обруча в обруч.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт.Ходьба по скамье с мешочком на голове. «Передал – садись» |
| Подвижные игры | «Ключи»«Гори, гори ясно!» **П** | «Не оставайся на земле»  | «Не попадись»«Ручеёк»  **Э** | «Жмурки»  |
| Малоподвижные игры | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | «Угадай, чей голосок?» |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **МАРТ подготовительная группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом. | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Повторить ходьбу и бег с выполнение задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, между предметами, с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, врассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом.  |
| ОРУ | С малым мячом | С флажками | С палкой | Без предметов |
| Основные виды движений | Ходьба по скамейке навстречу друг другу.Прыжки ноги врозь- ноги вместе.Передача мяча в шеренге.Ходьба в колонне по одному по скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.Прыжки на правой и левой ноге с продвижением в перед.Эстафеты с мячом. | Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола.Ползание под шнур не касаясь руками пола.Прыжки через шнуры 3м.Переброска мячей в парах.Ползание на четвереньках по скамейке. | Метание мешочков в горизонтальную цель.Ползание в прямом направлении на четвереньках.Ходьба по скамейке с мешочком на голове. Метание мешочков в горизонтальную цель.Ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.Ходьба между предметами змейкой с мешочком на голове. | Лазание на гимнастическую стенку.Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи.Прыжки на правой и левой ноге между предметами.Лазание под шнур прямо и боком.Передача мяча друг другу.Прыжки через короткую скакалку. |
| Подвижные игры | «Ключи» | «Затейники» | «Волк во рву»  **Э** | «Совушка» |
| Малоподвижные игры | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному за волком. | Игра по выбору детей. |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **АПРЕЛЬ подготовительная группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, между и вокруг предметов, с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, врассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в колонну по два. |
| ОРУ | С малым мячом | С обручем | Без предметов | На гимнастических скамейках |
| Основные виды движений | Ходьба по скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.Прыжки на двух ногах вдоль шнура с продвижением вперед.Переброска мяча в шеренгах.Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.Прыжки через короткую скакалку.Переброска мячей друг другу в парах. | Прыжки в длину с разбега.Броски мяча друг другу в парах.Ползание на четвереньках кто быстрее.Прыжки в длину с разбега.Эстафета с мячом «Передал-садись»Лазание под шнур в группировке не касаясь руками пола.  | Метание мешочков на дальность.Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове с перешагиванием через предметы.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | Бросание мяча в шеренгах.Прыжки в длину с разбега.Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.Прыжки через шнуры на правой и левой ноге.Переброска мячей друг другу в парах.Упражнение с бегом «Догони пару» |
| Подвижные игры | «Хитрая лиса» | «Мышеловка» | «Затейники»  **Э** | «Салки с ленточкой» |
| Малоподвижные игры | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. | Ходьба в колонне по одному. |

|  |
| --- |
| Содержание организованной образовательной деятельности **МАЙ подготовительная группа** |
| ЗанятияЭтапы занятий | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| Задачи | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании мяча о стенку. | Упражнять детей в ходьбе и беге со меной темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. |
| Вводная часть | Ходьба в колонне по одному, между и вокруг предметов, с заданиями, с изменением темпа, врассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в пары. |
| ОРУ | С обручем | С большим мячом | Без предметов | С палками |
| Основные виды движений | Ходьба по скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.Прыжки с ноги на ногу с продвижением в перед 10м.Броски малого мяча о стенку и ловля его после отскока.Ходьба по скамейке навстречу друг другу.Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками.Прыжки на двух ногах между предметами. | Прыжки в длину с места.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Пролезание в перед прямо и боком.Прыжки в длину с разбегаМетание мешочков в вертикальную цель.Ходьба между предметами с мешочком на голове. | Метание мешочков на дальность.Ходьба по рейке скамейке приставляя пятку к носку.Ползание по скамейке на четвереньках.Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.Лазание под шнур прямо и боком.Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. | Лазание по гимнастической стенке е с переходом на другой пролёт.Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.Прыжки на двух ногах между кеглями.Ползание по скамейке на четвереньках.Прыжки между предметами на правой и левой ноге.Ходьба с перешагиванием через предметы приставным шагом с мешочком на голове. |
| Подвижные игры | «Совушка» | «Горелки» | «Воробьи и кошка»  **П** | «Охотники и утки» |
| Малоподвижные игры | «Великаны и гномы» | «Летает – не летает» | Ходьба в колонне по одному. | «Летает – не летает» |

1. **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1 Особенности организации образовательного процесса**

Если говорить об изменениях, которые произошли в дошкольном образовании с появлением Федерального государственного стандарта, то можно отметить и то, что изменилось соотношение обязательной части образовательной программы и части, формируемой участниками образовательного процесса это соотношение сегодня 60% и 40%*(а было 80% и 20%).*

Обязательная часть МБДОУ д/с № 97 представлена программой«От рождения до школы».

Основными компонентами содержания образовательной программыявляются: ознакомление с природой и культурой родного края, приобщение к народным традициям, формирование знаний о своей национальной принадлежности, использование средств народного воспитания (устное народное творчество, музыкальный фольклор, народное декоративно – прикладное искусство), а также воспитание у ребенка навыков безопасного поведения в различных неожиданных ситуациях на улице, в транспорте, воспитание ценностных ориентиров дошкольников о мире социальных безопасных отношений. Программа строится на принципах деятельностного подхода.

Именно в деятельности ребёнок строит свой образ мира, расширяющий и углубляющий возможности его ориентировки и успешного действия в многообразных условиях решения практических задач, которые перед ним ставит повседневная жизнь. Деятельность не остаётся неизменной в жизни ребёнка, она развивается от возраста к возрасту, меняется её содержание и форма.

Переход от одного вида деятельности к другому связан с изменением и развитием мотивации. Новые мотивы зарождаются в недрах уже сформировавшейся деятельности, а затем порождают ее новый тип.

Игровой и познавательный мотивы взаимодействуют, постоянно сменяя друг дуга: новые знания инициируют игру, а развитие игры требует новых знаний. Потребность в знаниях является важнейшей составляющей учебной мотивации. Так в игровой деятельности у ребёнка формируются новые мотивы и потребности: осознание своего ограниченного места в обществе взрослых, понимание того, что ему нужно учиться. В недрах игры рождается учебный мотив.

Педагогами нашего дошкольного учреждения используются различные педагогические технологии на основе деятельностного подхода:

• Метод проектов

• Технология развивающего обучения

• Педагогическая технология самостоятельной исследовательской деятельности детей

• Детское экспериментирование

• Игровые педагогические технологии

• Технологии обучения и развития

Наряду с традиционными используются различные формы организации образовательного процесса:

• Экспериментирование

• Самостоятельное детское исследование

• Театрализованная игра

• Ознакомление детей с пословицами и поговорками

Сейчас образовательный процесс всем своим содержанием, организацией, характером направлен не столько на вооружение детей знаниями, сколько на их приобретение в процессе различных видов детской деятельности. Основным приоритетом выступает личностно – ориентированное взаимодействие педагога с ребёнком: принятие и поддержка его индивидуальности, интересов, потребностей, развитие творческих способностей и забота о его эмоциональном благополучии.

**Структура физкультурного занятия в спортивном зале**

В каждой 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.

Вводная часть специально организованной образовательной деятельности (беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

2 мин. - младшая, средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа (разминка)

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

12 мин. - младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности)

1 мин. - младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

**Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем воспитателя по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно- игрового часа учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне - зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

2 мин. - младшая, средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 13 мин. - младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

 Специально организованная образовательная деятельность.

В своей педагогической деятельности воспитатель ФИЗО использует разнообразные варианты проведения специально организованной образовательной деятельности:

* Специально организованная образовательная деятельность по традиционной схеме.
* Специально организованная образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
* Ритмическая гимнастика.
* Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
* Сюжетно-игровая специально организованная образовательная деятельность.
* Спортивные досуги, развлечения, праздники, Дни здоровья.
* Различные виды специально организованной образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, целевые спортивные прогулки, экскурсии и пр.).

**Формы организации двигательной деятельности**

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

* традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
* круговая тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
* игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
* сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
* с использованием тренажеров (гимнастическая стенка, гимнастическая скамья и т.п.),
* по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: 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.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи.

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя);преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Опорный прыжок:с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

* комплексы утренней гимнастики
* комплексы физкультминуток
* комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки и плоскостопия
* комплексы дыхательных упражнений
* гимнастика для глаз и т. п.

**Закаливание детей включает систему мероприятий:**

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;

- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДОУ, со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы профилактических мероприятий.

Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм).

Работа по физическому воспитанию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны медицинских работников.

**3.2. Материально- техническое обеспечение рабочей программы**

Для полноценного физического развития детей в МБДОУ д/с № 97 создана развивающая двигательная среда в соответствии с реализуемыми программами обучения и воспитания дошкольников.

Оборудование зала и спортивной площадки дошкольного учреждения является бе­зопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развива­ющим.

Развивающая предметно-пространственная среда насы­щенна, пригодна для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Развивающая предметно-пространственная среда выступает как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

 Двигательная среда ДОУ оборудована в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС).

 Создавая развивающую среду группы, соблюдаю основные принципы:

* принцип целесообразности, рациональности и насыщенности;
* принцип доступности и открытости;
* принцип трансформирования;
* принцип соответствия развивающей среды возрасту детей;
* принцип вариативности;
* принцип полифункциональности.

Спортивный зал, спортивная площадка и групповые двигательные зоны оснащены всем необходимым инвентарем, в соответствии с перечнем необходимого оборудования:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование | Имеется в наличии | Место нахождения оборудования |
| Пианино | 1 | Зал |
| Баскетбольный щит с кольцом | 1 | На территории ДОУ |
| Горка | 1 | На территории ДОУ |
| Лесенка | 1 | На территории ДОУ |
| Гимнастические скамейки | 2 | Зал |
| Мишени для дартца магнитные | 1 | Зал |
| Мячи резиновые | 2 | Зал |
| Мячи футбольные | 3 | Зал |
| Мячи волейбольные | 2 | Зал |
| Мячи маленькие | 2 | Зал |
| Мячи баскетбольные | 2 | Зал |
| Наборы городков | 2 | Зал |
| Флажки | 35 | Зал |
| Ленточки | 25 | Зал |
| Кубики | 20 | Зал |
| Дуги для подлезания/перепрыгивания | 2/2 | Зал |
| Обручи пластмассовые большие | 2 | Зал |
| Обручи пластмассовые маленькие | 6 | Зал |
| Обручи пластмассовые средние | 6 | Зал |
| Палки | 5 | Зал |
| Скакалки | 4 | Зал |
| Кольцеброс | 1 | Зал |
| Мешочки для метания | 30 | Зал |
| Ракетки для бадментона | 2 | Зал |
| Тоннели | 2 | Зал |
| Веревки для ходьбы и прыжков | 2 | Зал |
| Игра « Кегли» | 2 | Зал |
| Пособия для спортивных эстафет | В наборе | Зал |
| Ленты для танцев (спортивные) | 40 | Зал |
| Большой гимнастический мяч | 1 | Зал |

***Программно-методическое обеспечение***

Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.
Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.
Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.
Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.
Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.
Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.
Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.
Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.
Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.

**3.3. Перечень программ и технологий, используемых в работе с детьми**

В настоящее время первое, что можно заметить у детей, - слабое физическое развитие детей. Поэтому, многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны, в первую очередь, способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Одним из путей решения этой проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных здоровьесберегающих технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

    Цель здоровьесберегающих технологий, обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.  Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как: технологии сохранения и стимулирования здоровья; технологии обучения ЗОЖ, коррекционные технологии. Необходимо создавать педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культурного творчества дошкольников; оснащение деятельности детей  оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями.  Вся эта работа должна осуществляться комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских работников. Необходимо уделять особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса.

 В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. Поэтому в своей работе я использую следующие технологиии:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья
2. Ритмопластика
3. Подвижные и спортивные игры
4. Релаксация
5. Гимнастика пальчиковая
6. Гимнастика для глаз
7. Гимнастика дыхательная
8. Гимнастика корригирующая

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма –релаксацию.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы с использованием звукопроизношения на выдохе. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Корригирующая ортопедическая гимнастика используется для профилактики плоскостопия с использованием массажных дорожек, прекрасно массажирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

  Здоровьесберегающие образовательные технологии - это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья малышей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.  А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

**Физкультурно-оздоровительная работа.**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом

 Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

 Целью оздоровительной работы является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

**Основные компоненты здорового образа жизни.**

**Рациональный режим.**

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании). Крепкий сон - залог гармоничного развития, один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется мозг, развивается тело. Нужно постараться в максимальной степени соблюдать ритм сна и бодрствования.

* Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
* Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.
* Формирование культурно-гигиенических навыков.
* Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
* Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем более этот режим будет исходить из особенностей «биоритмического портрета» ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

**Правильное питание.**

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Основные принципы рационального питания:

* Обеспечение баланса
* Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.
* Соблюдение режима питания.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям над рекомендовать придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении.

**Рациональная двигательная активность.**

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

**Основными условиями формирования двигательной культуры являются:**

* Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.
* Развитие воображения при выполнении двигательных действий.
* Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.
* Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.
* Воспитание двигательной культуры – процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы. Как правило, в детском саду здоровый образ жизни реализуется в частности регулярными физическими нагрузками. Ежедневная зарядка, занятия физкультурой и танцами, подвижные игры на свежем воздухе являются обязательными практически в любом дошкольном учреждении. Не должны стать исключением и выходные дни.

Кроме активного развития костного скелета и мускулатуры рациональная физическая нагрузка учит дошкольника чувствовать свое тело и управлять им, к тому же движение активирует аппетит, улучшает обмен веществ и пищеварительные процессы, тренирует волю и характер, дает ребенку массу позитивных эмоций.

**Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.**

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций.

Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

Для развития психологически полноценной личности следует использовать все возможные способы: творчество, в котором ребенок получает удовольствие от процесса создания чего-то нового и учится выражать свои чувства и эмоции; общение со сверстниками.

**Соблюдение правил личной гигиены**

Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми – этого можно достичь регулярностью и возможно более ранним их введением.

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца. Сколько радости доставляет человеку, ощущение хорошо и слаженно работающего организма!

Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов ненужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте. Нельзя заставлять свой организм долго ждать, если возникла потребность в уринизации, дефекации и т.д.

 Приучать ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щётка.

 Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

 Обучение организовывать не только на занятиях, но и в повседневной жизни, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения по этой проблеме.

**Условия, необходимые для сохранения здоровья дошкольников**

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов. В связи с этим необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Реализация данного направления обеспечивается:

- направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование (как приоритетное направление в работе дошкольного учреждения).

Цель: Создание условий для формирования практических навыков здорового образа жизни у дошкольников;

Задачи:

1) Формировать представление о здоровье, как одной из главной ценности человеческой жизни.

2) Расширять знания о своем организме и способах его управления.

3) Создать условия для самостоятельной двигательной деятельности детей.

 4) Создавать у детей бодрое, радостное настроение.

 5)Приобщать детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

**3.4. Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре МБДОУ д/с № 97**

|  |
| --- |
| **Понедельник** |
| 8:00-9:009.00-9.15 9.35-9.55 10.10-10.3510.45-11.15  | Подготовка и проведение зарядок в средней, старших и подготовительной группахФизкультура во II младшей группе «Светлячки»Физкультура в средней группе «Солнышко»Физкультура в старшей группе «Винни Пух»Физкультура в подготовительной к школе группе «Лучики» |
| 9:00-10:00 | Взаимодействие с педагогами, воспитателями, специалистами учреждения (консультации, собеседования и т.д.) |
| 10:00-12:00 | Оформление документации, планирование занятий и индивидуальной работы |
| **Вторник** |
| 8:00-9:009.00-9.25  | Подготовка и проведение зарядок в средней, старших и подготовительной группахФизкультура в старшей группе «Зайчата» |
| 9:25-10:00 | Подготовка к НОД |
| 10:00-11:00 | Подготовка и проведение консультаций, семинаров, практикумов для воспитателей и специалистов, согласно годового плана |
| 11:00-11:30 | Физкультура на воздухе в подготовительной к школе группе «Лучики» |
| 11:30-13:00 | Подготовка к спортивным праздникам |
| **Среда** |
| 8:00-9:009.00-9.15 9.30- 9.50 9.55-10.20  | Подготовка и проведение зарядок в средней, старших и подготовительной группахФизкультура во II младшей группе «Светлячки»Физкультура в средней группе «Солнышко»Физкультура в старшей группе «Винни Пух» |
| 10:20-12:30 | Составление и подбор материала к сценариям (подбор материала для проведения физкультурных досугов, составление фонограмм, мультимедиа, костюмы, оборудования и атрибутов) |
| 12:30-13:30 | Оформление документации, планирование занятий и индивидуальной работы |
|  | **Четверг** |
| 8:00-9:00 | Подготовка и проведение зарядок в средней, старших и подготовительной группах |
| 9:00-9:55 | Подготовка к спортивным мероприятиям в ДОУ |
| 9.55- 10.20  | Физкультура в старшей группе «Зайчата» |
| 10.30-11.00  | Физкультура в подготовительной к школе группе «Лучики» |
| 11:00-12:00 | Физкультура в старшей группе «Винни Пух» |
| **Пятница** |
| 8:00-9:00 | Подготовка и проведение зарядок в средней, старших и подготовительной группах |
| 9:00-9:45 | ИОД с детьми повышенной мотивацией, и одаренными к физическому развитию |
| 9:45-11:00 | Составление отчетов, методическая работа |
| 11:00-11:20 | Физкультура в средней группе «Солнышко» |
| 11:20-12:00 | Гигиеническая обработка оборудования |

**3.5. Примерное календарно-тематическое планирование инструктора по физической культуре МБДОУ д/с № 97**

**Работа с воспитанниками**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Сроки реализации** | **Методическая работа** | **Контингент воспитанников** | **Ответственный** |
| **сентябрь** | - Вводная диагностика развития детей образовательной области «Физическая культура»- Составление планов работы и расписания непосредственной образовательной деятельности- Изучение новой методической литературы- Провести спортивное-развлекательное занятие по правилам дорожного движения «По стране дорожного движения»- Акция по пропаганде правил дорожного движения: «Письмо водителю».- Спортивная прогулка «Прогулка в осенний парк!» | все возрастные группыстаршая группа подготовительная группа  старшая группа | инструктор по физической культуре, воспитатели групп, музыкальный руководитель |
| **октябрь** | - Неделя «Здоровья, радости и дружбы» на свежем воздухе.- Спортивное развлечение совместно с родителями «Осенний марафон!»- Подготовка воспитанников к сдаче нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1 ступень, возрастная группа от 6 до 8 лет. | все возрастные группысредняя группаподготовительная группа | инструктор по физической культуре, воспитатели и родители групп. |
| **ноябрь** | - Проверить спортивные уголки во всех группах- Спортивно - музыкальное развлечение «Мамы и дети лучшие спортсмены на свете!»- Брэйн ринг «Знатоки спорта»  | подготовительные группы старшая группа и средняя группаподготовительная группа | инструктор по физической культуре, муз. руководитель, воспитатели групп |
| **декабрь** | - Составление сценарий игр, игровых упражнений и спортивных соревнований.- Экскурсия в МАУ ФиС «Юность». Встреча с тренерами спортивных секций (беседа, показ медалей и т. д) | средняя, старшая гр., подготовительная гр.подготовительная группа | инструктор по физической культуре |
| **январь** | - Лыжная подготовка- Зимние забавы на свежем воздухе «Веселы старты» | старшая гр., подготовительная гр. | инструктор по физической культуре |
| **февраль** | - Разработка материалов для проведения диагностики- Оздоровительная прогулка по зимнему парку- Спортивное развлечение, посвященный 23 февраля «Мы будущие солдаты!»- Спортивное развлечение ко Дню защитника Отечества «Папа может всё на свете!»- Выставка спортивных рисунков на тему: «Мой любимый вид спорта»-Муниципальный этап Олимпиады «Мы гагаринцы!» | средняя гр., старшая гр.,подготовительная гр.старшая гр.,подготовительная гр.Средняя группавсе группы | инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель |
| **март** | -Приобретение литературы по теории методике организации физкультурных мероприятий- Подготовка материалов для проведения диагностики- Спортивное развлечение «В гости к белочке»- Музыкально – спортивное развлечение «Да, здравствует масленица!» | средние группывсе группы | инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель |
| **апрель** | - Подготовка материалов для проведения диагностики-Музыкально-спортивное развлечение «День смеха».- Физкультурное развлечение ко Дню космонавтики«Выше звезд» | все возрастные группыстаршие и подготовительные группы | инструктор по физической культуре, муз. руководитель и воспитатели групп |
| **май** | - Итоговая диагностика развития детей образовательной области «Физическая культура»- Подготовка спортивного номера для выпускников детского сада -Спортивное развлечение на свежем воздухе, посвященный Дню защиты детей «Подарим детям улыбку»- Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ за 2019/2020 уч. год | все возрастные группы | инструктор по физической культуре |

**Работа с коллективом**

**Цель:** продолжать вовлекать педагогов в физкультурно-оздоровительную работу с воспитанниками.

**Задачи:**

1. Продолжать тесное сотрудничество с воспитателями в формировании здорового ребенка, в формировании интегративных качеств воспитанников ДОУ;

2. Установление единых требований к ребенку в ДОУ в развитии его физических качеств.

3. Ведение просветительской и работы по пропаганде ЗОЖ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п**  | **Направленная деятельность** | **Участники** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1. | Совместная диагностическая деятельность  | воспитатели групп | вторая половина октября, мая | инструктор по ФК, воспитатели |
| 2. | Проведение НОД наравне с инструктором по ФК | воспитатели | в течение года | инструктор по ФК, воспитатели |
| 3. | Участие на районных спортивных мероприятиях по линии Отдела образования | воспитатели, педагогический и технический персонал, инструктор по ФК | по плану Отдела Образования | старший воспитатель, инструктор по ФК |
| 4. | Консультация для воспитателей**: «**Введение ГТО в систему ДОУ» | пед. коллектив | октябрь | инструктор ФК, воспитатели групп |
| 5. | Выступление на педагогических советах  | пед. коллектив | в течение года | старший воспитатель, инструктор по ФК |
| 6. | Тестирование для воспитателей по физическому воспитанию дошкольников | воспитатели групп | январь | инструктор по ФК |
| 7.  | Организация конкурса «Физкультурно-оздоровительные уголки в ДОУ» среди групп  | воспитатели групп | февраль | инструктор по ФК |
| 8. | Оперативный контроль | все группы | по годовому плану, ежемесячно | инструктор по ФК |

**Работа с родителями**

**Цель:** укрепление связи между повседневной воспитательно-образовательной работой с детьми в детском саду и воспитанием ребенка в семье путем различных поручений, заданий.

**Задачи:**

1. Ознакомление родителей с двигательным режимом ДОУ.
2. Повышать уровень теоретических и практических знаний и умений в плане физического воспитания ребенка через активное участие в разных формах сотрудничества детского сада с семьей.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п**  | **Направленная деятельность** | **Участники** | **Сроки** | **Ответственный** |
| 1. | Анкетирование родителей | Родители, законные представители воспитанников | ноябрь | инструктор по ФК, воспитатели родители |
| 2. | Оформление папок-передвижек в групповых комнатах по вопросам физического воспитания дошкольников |  | в течение года систематически | инструктор по ФК, воспитатели |
| 3. | Выступление на тематических родительских собраниях | Родители, воспитатели | по плану воспитателей | инструктор по ФК, воспитатели |
| 4. | Спортивное развлечение вместе с родителями: «Осенний марафон!» | Воспитанники и их родители | октябрь | инструктор по ФК, родители, воспитатели |
| 5. | Открытые мероприятия с участием родителей | Воспитанники и их родители | согласно перспективному плану | инструктор по ФК, родители, воспитатели |
| 6. | Привлечение родителей воспитанников в оформление зала, спортивного участка при проведении праздников.Спортивное развлечение ко Дню защитника Отечества с участием пап «Папа может всё на свете!» | Родители, законные представители воспитанников | в течение годафевраль | инструктор по ФК, родители, воспитатели |
| 7. | Изготовление мелкого спортивного инвентаря для проведения ОРУ | Родители, законные представители воспитанников | в течение года | инструктор по ФК, родители, воспитатели |

**4.Дополнительный раздел**

**4.1. Аннотация к рабочей программе**

Рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения МБДОУ д/с № 97 г. Таганрога и примерной основной образовательной программы дошкольного образования представлена программами *«От рождения до школы»* в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 об утверждении санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса для всех возрастных групп.

Программа разработана как программа поддержки социализации и индивидуализации, развития личностных качеств детей старшего дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

**Цели и задачи реализации программы**

**Цель:**Построение целостной системы 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 возраста, психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование  основ   здорового образа жизни.

**Задачи**:

* Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
* Развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию);
* Обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями);
* Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
* Воспитание культурно-гигиенических навыков;
* Формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

Таким образом, решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослых и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей от 3-х до 7-ми лет.

Содержание рабочей программы включает интеграцию образовательных областей, которая обеспечивает разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с областями развития: физического, социально-коммуникативного, познавательного, речевого и художественно-эстетического.