

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка – детский сад № 57 «Аленушка» города Рубцовска

**Рассмотрено:**  
на педагогическом совете  
МБДОУ «Детский сад № 57  
«Аленушка» протокол № 4  
от «30» 08 2021 г.

**Согласовано:**  
советом Учреждения  
МБДОУ «Детский сад № 57  
«Аленушка» протокол № 7  
от «30» 08 2021 г.

**Утверждаю:**

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 57 «Аленушка»  
О.В.Такмакова  
2021 г.



**Рабочая программа**

по освоению детьми образовательной области

«Физическое развитие»

по реализации основной образовательной программы

МБДОУ «Детский сад № 57 «Аленушка» для детей 2-7 лет

(программа составлена на основе примерной образовательной программы дошкольного образования  
«Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева)

Срок реализации программы 1 год

Автор-составитель:  
Яцкевич Елена Сергеевна,  
инструктор по физической культуре

## Содержание программы

	Содержание программы	2
<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
<b>1.1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3.	Характеристики значимые для разработки и реализации Программы	6
1.1.4.	Характеристика особенностей развития детей 2-7 лет.	6
1.1.5.	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования	10
1.1.6.	Планируемые результаты освоения воспитанниками содержания программы	14
1.1.7.	Технология педагогической диагностики (мониторинг индивидуального развития воспитанников)	16
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	21
2.1	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка, представленным в образовательной области «Физическое развитие»	21
2.1.3.	Вторая младшая группа. Четвертый год жизни	30
2.1.4.	Календарно –тематическое планирование Вторая младшая группа	32
2.1.5.	Средняя группа Пятый год жизни	39
2.1.6.	Календарно –тематическое планирование Средняя группа	45
2.1.7.	Старшая группа Шестой год жизни	51
2.1.8.	Календарно –тематическое планирование Старшая группа	56
2.1.9.	Подготовительная к школе группа Седьмой год жизни	66
2.1.10.	Календарно –тематическое планирование Подготовительная к школе группа	71
2.2.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов	81
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	85
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы	86
2.5.	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников	88
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	92
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	92
3.2.	Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания	93
3.3.	Режим дня и распорядок	95
3.4.	Описание особенностей традиционных событий, праздников, мероприятий	98
3.5.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	100
<b>IV.</b>	<b>КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ</b>	102

## 1.Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана для воспитанников 2-7 лет муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 57«Аленушка» в соответствии с :

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»,
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049 – 13, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 с целью охраны и укрепления физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, на основе специфичных для воспитанников дошкольного возраста видов деятельности.

Рабочая программа обеспечивает реализацию в полном объеме образовательной программы, соответствие качества подготовки воспитанников установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям воспитанников.

Участниками реализации рабочей программы являются воспитанники, их родители (законные представители), педагогические работники.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений (обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации целей и задач Программы).

Целевой раздел включает в себя пояснительную записку и планируемые результаты освоения Программы.

Содержательный раздел представляет общее содержание Программы, обеспечивающее полноценное развитие личности воспитанников и включает: описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития воспитанника, представленными в образовательной области «Физическое развитие»; описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Организационный раздел содержит описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания, включает расписание и режим дня, а также особенности традиционных событий, праздников, мероприятий; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

#### **Содержание рабочей программы:**

- учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы воспитанников, членов их семей и педагогов;
- ориентировано на специфику социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;

- предусматривает выбор содержания и форм организации работы с воспитанниками, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам воспитанников, а также возможностям педагогического коллектива;

- учитывает сложившиеся традиции ДОУ, группы.

Рабочая программа составлена в соответствии с образовательной программой ДОУ, разработанной на основе:

- примерной образовательной программы дошкольного образования «Двигательная деятельность детей» Анисимова М.С, Хабарова Т.В –СПб:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»2017-160 с

- парциальной программы «Основы безопасности детей дошкольного возраста» / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – М.: Просвещение, 2007.

### 1.1.1 Цели и задачи реализации программы

**Цель рабочей программы:** повышение эффективности воспитательно-образовательной работы посредством создания мотивации и условий для формирования, сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса, как важнейшего фактора личностного развития воспитанника.

**Задачи рабочей программы:**

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

- накапливать и обогащать двигательный опыт воспитанников (овладевать основными движениями), развивать разные формы двигательной активности воспитанников;

- развивать крупную и мелкую моторику;

- поддерживать инициативу и самостоятельность воспитанников в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;

- формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях;

- формировать физические качества (выносливость, гибкость, координация и др.).

- обеспечивать равные возможности для полноценного развития каждого воспитанника независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе – для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья);

- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье воспитанников, в том числе их эмоциональное благополучие;

- создавать условия, способствующие правильному формированию опорно – двигательной системы и других систем организма;

- формировать ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности; овладевать элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);

обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья воспитанников.

### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими основными принципами:

- принцип доступности и последовательности (предполагает «построение» образовательно-воспитательного процесса от простого к сложному);

- принцип научности (содержание материала основывается на современных научных достижениях);
- учёт возрастных особенностей воспитанников (содержание и методика работы ориентированы на воспитанников конкретного возраста);
- принцип наглядности (предполагает широкое использование наглядных и дидактических пособий, технических средств обучения, делающих образовательно-воспитательный процесс более эффективным);
- принцип связи теории с практикой (органичное сочетание необходимых теоретических знаний и практических умений и навыков в работе с воспитанниками);
- принцип индивидуализации рабочей программы (предполагает максимальный учёт характерологических особенностей каждого воспитанника);
- принцип результативности (прописаны планируемые результаты реализации рабочей программы);
- принцип актуальности (предполагает максимальную приближенность содержания рабочей программы к реальным условиям жизни и деятельности воспитанников);
- принцип межпредметности (обеспечивается связь рабочей программы с другими науками или областями деятельности).

Рабочая программа:

- соответствует принципам гуманизации, системности, непрерывности образования, развивающего характера образования, дифференциации и индивидуализации;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию воспитанников дошкольного возраста;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и воспитанников и самостоятельной деятельности воспитанников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с воспитанниками.

Решение программных задач предусмотрено с 01.09.2017 по 31.05.2018 года во всех видах деятельности (непосредственно образовательная деятельность, совместная деятельность детей и взрослых, самостоятельная деятельность воспитанников).

Представление итогов реализации рабочей программы осуществляется в различных формах:

- открытые мероприятия (Дни открытых дверей, показательные, спортивные выступления для воспитанников групп ДОУ и родителей, выступления на спортивных праздниках);
- элементы оформления развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала, помещений ДОУ;

- участие в городских и всероссийских конкурсах.

Реализация рабочей программы осуществляется посредством следующих образовательных технологий:

- здоровьесберегающие технологии;
- игровые;
- ТРИЗ (теория решения изобретательских задач);
- РТВ (развитие творческого воображения);
- ИКТ – технологии.

### 1.1.3. Характеристики значимые для разработки и реализации Программы

Содержание Программы и организация образовательного процесса реализуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей контингента детей, воспитывающихся в МБДОУ «Детский сад № 57

В детском саду функционируют 12 групп общеразвивающей направленности, в которых осуществляется воспитание и развитие детей с 2 до 7 лет, и 2 группы компенсирующей направленности для детей с общим недоразвитием речи (5-6 лет и 6-7 лет).

Возрастная категория	Направленность групп	Количество групп	Количество детей
От 3 до 4 лет	Общеразвивающая	3	89
От 4 до 5 лет	Общеразвивающая	3	79
От 5 до 6 лет	Общеразвивающая	3	65
От 5 до 6 лет	Компенсирующая	1	15
От 6 до 7 лет	Общеразвивающая	2	58
От 6 до 7 лет	Компенсирующая	1	15

#### *Списочный состав воспитанников 302*

Девочек	
Мальчиков	

### 1.1.4. Характеристика особенностей развития детей 3-7 лет

#### **Вторая младшая группа (3 – 4 года)**

Отношение воспитанника четвертого года жизни к здоровью характеризуется тем, что он проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. С удовольствием пользуется простейшими умениями и навыками личной гигиенической культуры, с интересом изучает себя, свое тело, свои возможности, положительно настроена на выполнение элементарных трудовых процессов и самообслуживание (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда). К концу четвертого года жизни воспитанник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определенном уровне развития двигательной сферы воспитанника, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации.

На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у воспитанников неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте воспитанник обладает уже сравнительно большим запасом двигательных

умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения воспитанников постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Воспитанник уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Воспитанникам этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, воспитанник может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Воспитанник более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

### **Средняя группа (4-5 лет)**

В среднем дошкольном возрасте наблюдается активное возрастание интереса воспитанника к человеку во взаимосвязи его с окружающим миром. Проблема здоровья начинает занимать воспитанника как неотъемлемая часть познания человека. Привлекает воспитанника и вариативность способов здоровьесберегающей действительности: чтобы быть здоровым, нужно уметь умыться и чистить зубы, ухаживать за ушами и глазами, быть опрятным, чистым, соблюдать режим дня, необходимо правильно использовать атрибуты, сопровождающие здоровый образ жизни. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

В этом возрасте воспитанниками хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приёма пищи, уборки помещения. К 4—5 годам воспитанник способен элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Воспитанники имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют её по ряду признаков («Я мальчик, я ношу брючки, а не платица, у меня короткая причёска»). К пяти годам воспитанники имеют представления об особенностях наиболее распространённых мужских и женских профессий, о видах отдыха, специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах.

С развитием самосознания и нарастанием произвольности поведения становится возможным решение более сложных задач в области сохранения и сбережения здоровья. Воспитанник 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У воспитанников возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, воспитанник проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики воспитанников разнообразными способами действий. Воспитанники хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений воспитанников. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая

готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы двигательной культуры, повышения работоспособности и физической подготовленности.

### **Старшая группа (5-6 лет)**

Отношение воспитанника старшего дошкольного возраста к здоровью носит устойчиво положительный характер. Быть здоровым, по мнению воспитанников, означает не болеть, не принимать лекарства, не ходить в поликлинику, а быть веселым, радостным, счастливым и умным. В этом возрасте воспитанники способны самостоятельно установить простейшие связи и зависимости, например, что здоровье зависит от поведения и привычек человека.

Опыт представлений о здоровом образе жизни к началу шестого года жизни достаточный, а способность к общению позволяет самостоятельно сформулировать простейшие правила, сохраняющие здоровья: есть чеснок и лук, делать прививки, есть витамины, мыть руки, одеваться по погоде, делать зарядку, закаляться.

Воспитанники хорошо представляют себе строение тело человека, уверенно называют части тела, их назначение, могут называть процессы, происходящие в организме.

В возрасте 5-6 лет у воспитанника начинают активно развиваться такие качества, как произвольность, самостоятельность, требовательность к себе и другим, способность довести начатое дело до конца. Для воспитанника характерна ориентировка на результат, его качество. Это связано с потребностью воспитанника в самореализации. В связи с этим становится нормой выполнение здоровьесберегающих правил, стремление следовать здоровому образу жизни и объяснить правила младшим детям. Воспитанник уже вполне осознанно и самостоятельно выполняет вместе с другими воспитанниками культурно-гигиенические процедуры, в привычку входят мыть руки, быть опрятным, полоскать зубы после еды, пользоваться носовым платком, убирать игрушки, аккуратно складывать одежду, следовать режиму дня. Воспитанники осуществляют контроль за качеством выполнения культурно-гигиенических навыков, стремятся объяснить друг другу значимость и необходимость их выполнения здоровья, приводят примеры из личного опыта. Воспитанники уже практически не нуждаются в помощи взрослого при одевании и раздевании, надевании обуви.

Двигательная деятельность воспитанника становится всё более многообразной. Воспитанники уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 5-6 м году жизни воспитанника его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Воспитанники обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у воспитанника возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка воспитанником движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, воспитанники начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Воспитанники начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно



настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности воспитанников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для воспитанников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

### **Подготовительная к школе группа (6-7 лет)**

К семи годам воспитанники определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определённых способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей. К 6—7 годам воспитанник уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья.

Отношение к здоровью, здоровому образу жизни и правилам безопасности становится нормой поведения и жизнедеятельности. Воспитанники самостоятельны в организации процессов личной гигиены, соблюдения режима дня, выполнении простых и необходимых правил здоровьесбережения, безопасности в быту, на улице, в природе, в общении с незнакомыми людьми, в непредсказуемых опасных для жизни и здоровья ситуациях. В этом возрасте воспитанники уверенно устанавливают закономерные связи между поведением человека и уровнем его здоровья, рассматривают социальные и психологические аспекты здоровья человека; «не болеть» - это ситуация, когда не только не повышается температура, но и когда с тобой хотят общаться и играть, ты не злой, общительный.

Опыт представлений о здоровом образе жизни и безопасности в поведении к началу обучения в школе достаточно высок, носит целостный и системный характер.

Воспитанники данного возраста свободны и правдивы в оценках состояния своего и чужого здоровья, полезных и вредных для здоровья привычек, поступков, соблюдения или нарушения правил безопасного поведения. Готовы предлагать разнообразные стратегии здоровьесберегающего и безопасного поведения, используя накопленный опыт.

Воспитанники 6 лет активны. Движения их достаточно координированы и точны. Воспитанник умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у воспитанника происходят большие изменения в физическом развитии дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения воспитанников седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Воспитанники хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Они всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата.

У воспитанников постепенно вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных и спортивных игр.

Воспитанники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Обогащаются представления воспитанников о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании.

### 1.1.5 Целевые ориентиры образовательной области «Физическое развитие»

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

Промежуточные планируемые результаты

#### **3 – 4 года:**

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

- легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

- приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;
- охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

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

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

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

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

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

#### **4 – 5 лет:**

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

- проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
- сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

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

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

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

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

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

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

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

## **5 – 6 лет:**

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
- имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);
- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

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

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

-может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

-умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

-умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

-умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

-выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

-умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;

-ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

-умеет кататься на самокате;

-умеет плавать (произвольно);

-участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

-участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

-проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

-умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

-проявляет интерес к разным видам спорта.

### **6 – 7 лет:**

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

- усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;

- правильно пользуется носовым платком и расческой;

- следит за своим внешним видом;

- быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

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

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

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

– мягко приземляться;

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

– с разбега (180 см);

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

– может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);

– бросать предметы в цель из разных исходных положений;

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

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

– метать предметы в движущуюся цель;

- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- плавает произвольно на расстояние 15 м;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

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

### **1.1.6 Планируемые результаты реализации рабочей программы**

#### **Вторая младшая группа**

- Воспитанник с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;
- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;
- уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;
- проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
- с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату;
- с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания;
- эрудирован в понимании и объяснении того, что такое здоровье, здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми;
- воспитанник стремится соблюдать элементарные правила здорового образа жизни и безопасности поведения, проявляет компетентность.

#### **Средняя группа**

- В двигательной деятельности воспитанник проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;

- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
- самостоятельная двигательная деятельность разнообразна;
- проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх;
- с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы;
- может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
- умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

### **Старшая группа**

- Двигательный опыт воспитанника богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);
- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;
- проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- имеет представления о некоторых видах спорта;
- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения;
- способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других воспитанников и организовать знакомую игру;
- мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей;
- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;
- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью);
- знает свои возможности и верит в собственные силы, имеет представления о себе, своей самооценки, ощущает себя субъектом здоровья и здоровой жизни.

### **Подготовительная к школе группа**

- двигательный опыт воспитанника богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные);
- в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие

конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;

- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;
- имеет начальные представления о некоторых видах спорта;
- имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- воспитанник владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья;
- может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

### 1.1.7 Технология педагогической диагностики (мониторинга) индивидуального развития воспитанников

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития воспитанников. Она осуществляется педагогами в рамках педагогической диагностики (мониторинга), связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования. Мониторинг детского развития проводится два раза в год (сентябрь, май). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой воспитанников.

Система мониторинга достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы (далее - система мониторинга) позволяет осуществлять оценку динамики достижений воспитанников.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

Виды движений	2 мл. группа детей _____		Средняя группа детей		Старшая группа детей		Подготовительная группа детей	
	Детей	%	Детей	%	Детей	%	Детей	%
<b>Сила</b>								
<b>Начало года</b>								
Высокий								
Средний								
Низкий								
<b>Конец года</b>								
Высокий								
Средний								
Низкий								
Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на начало года:				Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на конец года: высокий результат:				

высокий результат: средний результат: низкий результат:				средний результат: низкий результат:				
<b>Бег на скорость</b>	Детей	%	Детей	%	Детей	%	Детей	%
<b>Начало года</b>								
Высокий								
Средний								
Низкий								
<b>Конец года</b>								
Высокий								
Средний								
Низкий								
Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на начало года: высокий результат: средний результат: низкий результат:				Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на конец года: высокий результат: средний результат: низкий результат:				
<b>Метание мяча</b>	Детей	%	Детей	%	Детей	%	Детей	%
<b>вдаль</b>								
<b>Начало года</b>								
Высокий								
Средний								
Низкий								
<b>Конец года</b>								
Высокий								
Средний								
Низкий								
Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на начало года: высокий результат: средний результат: низкий результат:				Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на конец года: высокий результат: средний результат: низкий результат:				
<b>Прыжки в длину с места</b>	Детей	%	Детей	%	Детей	%	Детей	%
<b>Начало года</b>								
Высокий								
Средний								
Низкий								
<b>Конец года</b>								
Высокий								
Средний								
Низкий								
Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на начало года: высокий результат: средний результат: низкий результат:				Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на конец года: высокий результат: средний результат: низкий результат:				



<b>Прыжки в высоту с места</b>	Детей	%	Детей	%	Детей	%	Детей	%	
	<b>Начало года</b>								
Высокий									
Средний									
Низкий									
<b>Конец года</b>									
Высокий									
Средний									
Низкий			6	10	5	9	2	4	
Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на начало года: высокий результат: средний результат: низкий результат:				Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на конец года: высокий результат: средний результат: низкий результат:					
<b>Бег на выносливость</b>	Детей	%	Детей	%	Детей	%	Детей	%	
	<b>Начало года</b>								
Высокий									
Средний									
Низкий									
<b>Конец года</b>									
Высокий									
Средний									
Низкий									
Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на начало года: высокий результат: средний результат: низкий результат:				Средний результат по всем группам: ВСЕГО: на конец года: высокий результат: средний результат: низкий результат:					
Итого справились и имели высокий результат: На начало года: На конец года:									

**Диагностика педагогического процесса  
по образовательной области «Физическое развитие»**

**2-ая младшая группа**

Фамилия, имя ребенка	Проявляет навыки опрятности, пользуется индивидуальными предметами гигиены (носовым платком, поло- тенцем, расческой, горшком		Умеет принимать жид- кую и твердую пищу. Правильно использует ложку, чашку, салфетку		Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на дру- гих детей. Проявляет желание играть в подвижные игры		Может прыгать на двух ногах на месте, с про- движением вперед		Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч		Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	

**Средняя группа**

Фамилия, имя ребенка	Знает о значении для здоровья утренней гим- настике, закаливания, соблюдения режима дня		Соблюдает элементарные правила личной гигиены, опрятности		Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться, убирает одежду и обувь в шкафчик		Ловит мяч с расстояния. Метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает о пол		Строится по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	

**Старшая группа**

Фамилия, имя ребенка	Знает о важных и вредных факторах для здоровья, о значении для		Соблюдает элементарные правила личной гигиены,		Умеет быстро и аккуратно одеваться и раздеваться,		Умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, с		Имеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться,		Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	

	здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня	самообслуживания, опрятности	убирает одежду и обувь в шкафчик	разбега, в высоту с разбега, через скакалку	размыкаться, выполнять повороты в колонне	горизонтальную цель, отбивает и ловит мяч						
	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м

**Подготовительная к школе группа**

Фамилия, имя ребенка	Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать	Называет атрибуты некоторых видов спорта, имеет предпочтение в выборе подвижных игр с правилами	Выполняет ОРУ по собственной инициативе, согласует движения рук и ног	Умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку	Умеет перестраиваться в 3—4 колонны, в 2—3 круга на ходу, в 2 шеренги после пересчета, соблюдаем интервалы в передвижении	Умеет метать пред- меты правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, в движущуюся цель, отбивает и ловит мяч	Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)					
	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м

## II. Содержательный раздел

### 2.1.3. Вторая младшая группа Четвертый год жизни

#### *Задачи образовательной деятельности:*

- Развивать у воспитанников потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
- Целенаправленно развивать у воспитанников физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
- Развивать у воспитанников умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

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

**Основные движения.** Для освоения детьми разнообразных основных движений воспитатель побуждает детей к выполнению следующих упражнений.

- **Ходьба и упражнения в равновесии:** ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой»), в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

- **Бег:** «стайкой», враспынную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

- **Прыжки:** на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

- **Катание, бросание, ловля:** катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

- **Ползание и лазание,** ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

- **Построения:** свободное, враспынную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг.

- **Перестроение,** из колонны в 2—3 звена по ориентирам.

- **Повороты,** переступая на месте.

#### **Общеразвивающие упражнения**

Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений воспитатель предлагает малышам преимущественно на утренней гимнастике выполнять следующие движения.

- **Исходные положения:** стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

- **Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).

- **Положения и движения рук** (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5—6 раз).

- **Положения и движения туловища**, наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.

- **Положения и движения ног**: приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

#### Спортивные упражнения

- **Катание** на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.

- **Хождение на лыжах** ступающим шагом, с поворотами, переступанием.

- **Подготовка к плаванию**: передвижение в воде, обливание водой лица, головы.

- **Катание на санках** кукол, друг друга с невысоких горок.

- **Скольжение** по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

#### Подвижные игры

Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

- **Подвижные игры** с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

- **Музыкально-ритмические упражнения.**

- **Ходьба, бег под музыку** в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

#### Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

- **Игры**: «Толкай мяч», «Доползи до погремушки», «Скачем около пенечка», «Воробышки и автомобиль», «Сильные руки», «Поймай бабочку».

- **Упражнения**: прокатывание ногами набивных мячей весом 0,5 кг, то же между кеглями. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 2—3 м.

#### Упражнения на развитие координации движений:

- **Упражнения с предметами.** Перекладывание предметов стоя, под согнутой в колене ногой, подбрасывание и ловля платочков, кружение с размахиванием ленточкой над головой; из положения лежа на животе, перевороты на спину.

- Ходьба по коридорчику шириной 20—25 см, 35—40 см, по трудным дорожкам-доскам в виде препятствий: кирпичиков (10—12 штук), кубиков (10—12 штук), бег между кеглями и кубиками, расположенными на расстоянии 1 м друг от друга («Пробеги и не сбей»). Для повышения интереса детей к выполнению заданий можно использовать погремушки, ленточки, листочки и т. д. в качестве ориентиров.

- **Игровые упражнения и игры для развития быстроты**: «Быстро возьми», «Быстро возьми — быстро положи», «Кто соберет больше цветочков», «Птички в гнездышках», «Мыши и кот», «Карусель», «Скорее в круг».

- Общеразвивающие упражнения без предметов и с мелкими пособиями, подвижные игры, упражнения с широкой амплитудой, различные повороты, кружения.

- Бросание предметов, выполняемое с максимально возможной скоростью.

#### Минимальные результаты:

- Бег на 30 м — 13,5 с.

- Прыжки в длину с места — 40 см.

- Бросание предмета — 4 м.

- Бросание набивного мяча (1 кг) — 90 см.

- Спрыгивание (прыжки в глубину) —

**2.1.4. Календарно-тематический план (2 младшая группа)  
по образовательной области «Физическое развитие»**

**СЕНТЯБРЬ**

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 3 – 5 лет»)

Стр18		1-я неделя	2-я неделя
<b>Задачи</b>		Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития силы мышц плечевого пояса и силы мышц ног	Способствовать освоению детьми основных движений: ползание на четвереньках по прямой; прыжки на двух ногах с работой рук; ходьба по извилистым дорожкам с сохранением равновесия(акцент на правильную осанку).Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого (например, чередовать бег и приседания). Способствовать возникновению желания активно участвовать в подвижных играх
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>			Дорожки с пуговицами и «следами», дорожки из макраме(плетеные) шириной 15 см. маты, мишка(игрушка)
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Построение</b>	В колонну по одному.	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному ; игровое задание «едет ,едет паровоз»; ходьба на носках(руки вверх)	На пятках(руки за спину);с заданием (кружится руки в сторону), ходьба по диагонали
	<b>Бег</b>	В колонне по одному; по диагонали; с ускорением по диагонали ; с препятствием (бег по мату как по песочку)	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Шар лопнул». И.п- о.с В:развести руки в стороны(вдох);хлопок перед собой-выдох на длительном звуке	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №1(без предметов)	

	<i>Равновесие</i>		Варианты заданий: 1. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 3 м) 2. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 15 см, длина произвольная)
	<i>Прыжки</i>	В длину (в игровой форме)	На обеих ногах с работой рук (на мате)
	<i>Бросание</i>	Набивного мяча весом 0,5 двумя руками из-за головы (в игровой форме)	
	<i>Лазание, ползание</i>		Ползание на средних четвереньках по прямой (4-5 м)
	<i>Игры</i>	Подвижная игра с бегом «Огуречик». Игра малой подвижности «По ровненькой дорожке»	

Стр20	3-я неделя	4-я неделя
<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба и бег в колонне, с выполнением заданий; катание мяча двумя руками друг другу (энергичный толчок мяча); ползание на четвереньках по прямой; ходьба по извилистым дорожкам с сохранением равновесия. Воспитывать у детей умение внимательно слушать задание и желание его выполнять	Способствовать освоению детьми основных движений: прыжки в обруч, лежащий на полу; ползание на четвереньках по извилистой дорожке; катание мяча двумя руками друг другу. Воспитывать умение выполнять задание вместе сообща
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	Маты; гимнастическая палка; мячи резиновые большие (по количеству детей); веревочная косичка; «звонкая» веревочка на опоре (на веревке привязаны погремушки или любые другие предметы, издающие звуки)	Ребристая доска; обручи (по количеству детей); доска
<b>Содержание</b>	<b>Построение</b>	В колонну по одному

<b>Физических упражнений</b>	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному; на носках (руки вверх);на пятках(руки за спину)	С высоким подниманием коленей (игровое подражательное упражнение «петушки»);с заданием кружиться на месте (руки в сторону)ходьба «змейкой»
	<b>Бег</b>	В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую ;с ускорением по диагонали ;с препятствием по мату (как по песочку)	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Шар лопнул».И.п –о.с В: развести руки в стороны (вдох);хлопок перед собой –выдох на длительном звуке [ш]	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №1(без предметов)	
	<b>Равновесие</b>	Ходьба по извилистой дорожке с хлопком над головой	
	<b>Прыжки</b>		В обруч, лежащий на полу
	<b>Катание</b>	Катание мяча двумя руками друг другу	Варианты заданий : 1.Катание мяча двумя руками друг другу 2.Катание мяча двумя руками друг другу, увеличивая расстояние между детьми (индивидуально)
	<b>Ползание</b>	На средних четвереньках по прямой (4-5м)(так ,чтобы веревочка не «зазвенела»):ползание на средних четвереньках по доске (прямо)	На средних четвереньках по извилистой дорожке
	<b>Игры</b>	Подвижная игра «Кролики» Игра малой подвижности «Ровным кругом»(1-й) Стр. 21	



## ОКТЯБРЬ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 3 – 5 лет»)

Стр21		1-я неделя	2-я неделя
<b>Задачи</b>		Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба с перешагиванием предметов, не задевая их и сохраняя равновесие; бег, взявшись за руки, по кругу ,прыжки в обруч, лежащий на полу прокатывание мяча друг другу двумя руками. Воспитывать желание активно участвовать в подвижных играх	Способствовать освоению детьми основных движений: Ползание на четвереньках за катящимся мячом; Ходьба с перешагиванием предметов разной высоты, сохраняя равновесие; прыжки в обруч, лежащий на полу. Развивать умение выполнять правила в подвижных играх
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Погремушки (по количеству детей) мячи резиновые большие (по количеству детей)обручи-«цветочки»	Лестницы веревочные; ребристые доски; кирпичики; колечки разных цветов и размеров; лестница деревянная
<b>Содержание физических упражнений</b>	<i>Построение</i>	В колонну по одному.	
	<i>Ходьба</i>	В колонне по одному ; игровое задание «едет ,едет паровоз»; ходьба на носках(руки вверх) ;на внешней стороне стопы (игровое подражательное упражнение «Пингины»);на высоких четвереньках (игровое подражательное упражнение «Обезьянки»);с заданием (остановиться, руки вдоль туловища);приставным шагом вперед (игровое подражательное упражнение «Оловянный солдатик»)	
	<i>Бег</i>	В колонне по одному; взявшись за руки, по кругу, шеренгой с одной стороны на другую с ускорением(игровое задание «пойдем в гости» с препятствиям –под гимнастической палкой «под веточкой»)	
	<i>Дыхательные упражнения</i>	«Шар лопнул». И.п- о.с В:развести руки в стороны(вдох);хлопок перед собой-выдох на длительном звуке	
	<i>ОРУ</i>	Комплекс упражнений №2(с погремушкой)	
	<i>Равновесие</i>	Ходьба с перешагиванием через предметы (через рейки лестницы)	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы(h=10-15 см)

	<b>Прыжки</b>	Варианты заданий: 1.Прыжки в обруч ,лежащий на полу, и из обруча. 2.Прыжки через обруч, лежащий на полу (затем обручи заменить на «цветочки»)	Варианты заданий: 1.Прыжки через обруч, лежащий на полу (затем обручи заменить на «цветочки» 2.Прыжки через колечки разных цветов и размеров
	<b>Катание</b>	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (с увеличением дистанции)	
	<b>Лазание, ползание</b>		На четвереньках за катающим мячом
	<b>Игры</b>	Подвижные игры « Солнышко и дождик», «пойдем в гости» стр 24	Игры

Стр23	3-я неделя	4-я неделя
<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба с перешагиванием предметов, не задевая их и сохраняя равновесие; бег, взявшись за руки, по кругу ,прыжки в обруч, лежащий на полу прокатывание мяча друг другу двумя руками. Воспитывать желание активно участвовать в подвижных играх	Способствовать освоению детьми основных движений: Ползание на четвереньках за катящимся мячом; Ходьба с перешагиванием предметов разной высоты, сохраняя равновесие; прыжки в обруч, лежащий на полу. Развивать умение выполнять правила в подвижных играх
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	Погремушки (по количеству детей) мячи резиновые большие (по количеству детей)обручи-«цветочки»	Лестницы веревочные; ребристые доски; кирпичики; колечки разных цветов и размеров; лестница деревянная
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Построение</b>	В колонну по одному.
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному ; игровое задание «едет ,едет паровоз»; ходьба на носках(руки вверх) ;на внешней стороне стопы (игровое подражательное упражнение «Пингвины»);на высоких четвереньках (игровое подражательное упражнение «Обезьянки»);с заданием (остановиться, руки вдоль туловища);приставным шагом вперед (игровое подражательное упражнение «Оловянный солдатик»)

<b><i>Бег</i></b>	В колонне по одному; взявшись за руки, по кругу, шеренгой с одной стороны на другую с ускорением(игровое задание «пойдем в гости» с препятствиям –под гимнастической палкой «под веточкой»)	
<b><i>Дыхательные упражнения</i></b>	«Шар лопнул». И.п- о.с В:развести руки в стороны(вдох);хлопок перед собой-выдох на длительном звуке	
<b><i>ОРУ</i></b>	Комплекс упражнений №2(с погремушкой)	
<b><i>Равновесие</i></b>	Ходьба с перешагиванием через предметы (через рейки лестницы)	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы(h=10-15 см)
<b><i>Прыжки</i></b>		На обеих ногах с работой рук(на мате)
<b><i>Катание</i></b>	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (с увеличением дистанции)	
<b><i>Лазание, ползание</i></b>		На четвереньках за катающим мячом
<b><i>Игры</i></b>	Подвижные игры « Солнышко и зонтик», «Мой веселый звонкий мяч» Стр 24	Игры « Солнышко и зонтик», «Мой веселый звонкий мяч» Стр 24

## НОЯБРЬ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 3 – 5 лет»)

Стр25	1-я неделя		2-я неделя	
<b>Задачи</b>	<p>Способствовать освоению детьми основных движений:                      Ходьба по наклонной доске и спуск с нее, сохраняя равновесие прокатывание мяча между предметами, прыжки на двух ногах с продвижением вперед.                      Развивать умение выполнять движения в соответствии с текстом произносимым совместно со взрослым .                      Поддерживать дружеские отношения между детьми</p>		<p>Способствовать освоению детьми основных движений:                      Ползание на четвереньках ,прыжки на двух ногах на месте в паре, ходьба по наклонной доске и спуск с нее ,сохраняя равновесие.                      Развивать выдержку, внимание ,умение согласовать действия с текстом игры                      Вызывать чувство радости от общения со взрослыми от выполняемых действий</p>	
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	Наклонная доска; маты ;тренажеры «тонус »		Колпачки, скамейки, мягкая игрушка(мишка, заяц)	
<b>Содержание физических упражнений</b>	<i>Построение</i>	В колонну по одному.		
	<i>Ходьба</i>	В колонне по одному ;		
	<i>Бег</i>	В колонне по одному; взявшись за руки, по кругу, шеренгой с одной стороны на другую с ускорением(игровое задание «пойдем в гости» с препятствиям –под гимнастической палкой «под веточкой»)		
	<i>Дыхательные упражнения</i>	«Шар лопнул». И.п- о.с В:развести руки в стороны(вдох);хлопок перед собой-выдох на длительном звуке		
	<i>ОРУ</i>	Комплекс упражнений №2 (с погремушкой)		
	<i>Равновесие</i>	Ходьба с перешагиванием через предметы (через рейки лестницы)	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы(h=10-15 см)	
	<i>Прыжки</i>		На обеих ногах с работой рук(на мате)	
	<i>Катание</i>	Прокатывание мяча друг другу двумя руками (с увеличением дистанции)		
<i>Лазание, ползание</i>		На четвереньках за катающим мячом		

	<i>Игры</i>	Подвижные игры « Догони меня!», игра м/п «Гимнастика»	Подвижные игры « Догони меня!», игра м/п «Гимнастика»
--	-------------	---	---

Стр 26		3-я неделя	4-я неделя
<b>Задачи</b>		Способствовать освоению детьми основных движений: прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю, ходьба по наклонной доске и спуск с нее, сохраняя равновесие, ползание на четвереньках по скамейке. Развивать умение действовать по сигналу. Вызывать удовольствие от общения со взрослым и сверстниками.	Способствовать освоению детьми основных движений: Ходьба приставным шагом влево, вправо; прыжки вверх на месте с целью достать предмет, ползание на четвереньках по скамейке, прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю. Побуждать детей к самостоятельным действиям, вызывать удовольствие от действий с предметами.
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Наклонная доска, колпачки, тренажеры «Тонус», мягкая игрушка собачка, сетка, веревка с кеглями, флажок.	Скамейки разной высоты, дуги с кеглями, картинки с животными, веревка с кеглями, флажок, колпачки, мягкая игрушка (собачка)
<b>Содержание физических упражнений</b>	<i>Построение</i>	В колонну по одному, построение в круг.	
	<i>Ходьба</i>	В колонне по одному, шеренгой с одной стороны на другую (игр. задание «Пойдем в гости»), на носках (игр. подражательное упр. «Мышки»), на пятках (игр. подражательное упр. «Гуси»), на высоких четвереньках (игровое подражательное упражнение «Обезьянки»); с заданием (остановиться, подняться на носки и стоять); приставным шагом влево и вправо	
	<i>Бег</i>	В колонне по одному; по диагонали, с ускорением по диагонали, с препятствием по мату (как по песочку), под гимнастической палкой («под веточкой»)	
	<i>Дыхательные упражнения</i>	«Поднимем выше груз». И.п- ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. Медленно поднять руки до уровня грудной клетки, вернуться в и.п. 6 – 8 раз	
	<i>ОРУ</i>	Комплекс упражнений №3 (без предметов)	
	<i>Равновесие</i>	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее	
	<i>Прыжки</i>		Вверх на месте с целью достать предмет
	<i>Катание</i>	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю

	<i>Лазание, ползание</i>	На четвереньках по скамейкам разной высоты (по выбору)	На четвереньках по скамейке
	<i>Игры</i>	Подвижная игра «Лохматый пес» Игра малой подвижности «Возьми флажок»	Подвижная игра «Лохматый пес» Игра малой подвижности «Возьми флажок»

## ДЕКАБРЬ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 3 – 5 лет»)

Стр 28		1-я неделя	2-я неделя
	<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба и бег друг за другом; ходьба по гимнастической скамейке (руки на пояс) с сохранением равновесия; прокатывание мяча; прыжки вверх с места с целью достать предмет. Вызывать чувство радости от участия в игре, от самой игры	Способствовать освоению детьми основных движений: подлезание под дугу, не касаясь руками пола; прыжки вверх с места с целью достать предмет; ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия. Развивать умение ходить по кругу, держа интервал. Воспитывать желание заниматься физкультурой.
	<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	Кубики (по два на каждого ребенка); светофор (игрушка); сетка; тренажеры «Тонус»; колечки (2-3 разных цветов); ребристая доска; кегли на веревке; картинки с животными	Скамейка; мяч на веревке; дуга; колечки (2-3 разных цветов); ребристая доска; кегли на веревке; картинки с животными
<b>Содержание физических упражнений</b>	<i>Построение</i>	В колонну; в круг; в рассыпную	
	<i>Ходьба</i>	В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»), на носках (руки вверх); на пятках (руки за спину); с заданием ( ходьба – ползание с опорой на кисти рук и колени) (игровое подражательное упражнение «Черепашки» - ходьба); ходьба с заданием (остановиться и кружиться, руки в стороны)	
	<i>Бег</i>	В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую; с ускорением шеренгой с одной стороны на другую; с препятствием по мату («как по песочку»); с перешагиванием через тренажеры «Тонус»	

<i>Дыхательные упражнения</i>	«Здравствуй, солнышко». И.п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх (вдох) медленно вернуться в и.п. (выдох)	
<i>ОРУ</i>	Комплекс упражнений №4 (с кубиками)	
<i>Равновесие</i>	Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине перешагнуть через кирпичик
<i>Прыжки</i>	Вверх с места с целью достать предмет, постепенно увеличивать высоту, на которой расположен предмет (индивидуально)	Вверх с места с целью достать предмет
<i>Катание, бросание</i>	Прокатывание мяча с целью сбить кеглю («Кто больше?»)	
<i>Лазание, ползание</i>		Подлезание под дугу, не касаясь руками пола
<i>Игры</i>	Подвижная игра «Цветные автомобили». Игра малой подвижности «Ровным кругом» (2-й вариант)	

Стр29	3-я неделя	4-я неделя
<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми основных движений; бросание мяча об пол двумя руками и ловля его (стоя на месте); ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках с сохранением равновесия; подлезание под дугу, не касаясь руками пола. Развивать координацию движений, выдержку. Воспитывать доброту и взаимовыручку.	Способствовать освоению детьми основных движений: спрыгивание с высоты с приземлением на полусогнутые ноги; подлезание под несколько подряд расположенных дуг; бросание мяча двумя руками об пол и ловля его (стоя на месте). Развивать быстроту реакции. Воспитывать у детей интерес к выполнению заданий.
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	Кубики (по два каждому ребенку); скамейка; кирпичики; резиновые игрушки; дуга; сетка	Скамейка: тренажеры «Тонус»; мячи резиновые большие; резиновые игрушки; дуга; сетка
<b>Содержание физических упражнений</b>	<i>Построение, перепостроение</i>	В колонну по одному; перестроение в круг; в рассыпную
	<i>Ходьба</i>	В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); на носках (руки вверх); на пятках (руки за спину), с высоким подниманием коленей (игровое подражательное упражнение «Петушки»); с заданием (кружиться руки в стороны); «змейкой»

<b>Бег</b>	В колонне по одному; взявшись за руки; с ускорением шеренгой с одной стороны на другую; по мату; с перешагиванием через тренажеры «Тонус»	
<b>Дыхательные упражнения</b>	«Здравствуй, солнышко». И.п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п. (выдох)	
<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №4 (с кубиками)	
<b>Равновесие</b>	Ходьба по гимнастическим скамейкам (разной высоты) с предметом (мячом) в руках	
<b>Прыжки</b>		Спрыгивание со скамейки (высота 15 см) в обруч
<b>Бросание и ловля мяча</b>	Бросание мяча двумя руками об пол и ловля его, стоя на месте	
<b>Лазание, ползание</b>	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола	Подлезание под несколько подряд расположенных дуг, не касаясь руками пола
<b>Игры</b>	Подвижная игра «Быстро возьми предмет» Игра малой подвижности «Шли, шли и нашли»	

### ЯНВАРЬ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 3 – 5 лет»)

Стр 31	3-я неделя	4-я неделя
<b>Задачи</b>	<p>Способствовать освоению детьми основных движений: ловля мяча, брошенного взрослым; ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой с сохранением равновесия; подлезание под дугами и под скамейкой произвольным способом.</p> <p>Развивать умение ходить и бегать в колонне; ловкость, быстроту реакции.</p> <p>Воспитывать активность, инициативу, умение выполнять действия сообща</p>	<p>Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба приставным шагом вперед и назад с приседом; прыжки с места в длину на расстояние 40 см; подлезание в обруч, расположенный вертикально к полу.</p> <p>Вызывать чувство радости от выполняемых двигательных действий</p>



<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Обручи; скамейки разной высоты; луга; колечки (2-3 разных цветов); обручи на опорах; игрушка	Тренажеры «Тонус»; ребристая доска; мячи резиновые большие; колечки (2-3 разных цветов); обручи на опорах; игрушка	
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Построение, перестроение</b>	Построение в колонну, шеренгу; перестроение в круг, шеренгу		
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному; игровое задание «Трамвай»; на носках (руки на пояс); на внешней стороне стопы (игровое подражательное упражнение «Пингвины»); с заданием: ходьба – ползание с опорой на кисти рук и колени (игровое подражательное упражнение «Черепашки» - ходьба); с заданием (остановиться, руки вдоль туловища); приставным шагом вперед и назад с приседом		
	<b>Бег</b>	В колонне по одному; по два; держась за руки; с ускорением по диагонали; в сочетании с прыжками (игровое подражательное упражнение «Зайка»); по мату; с перешагиванием через тренажеры «Тонус»		
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Грибок» И.п. – глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). В.: медленно выпрямиться, разводя руки в стороны и немного отводя голову назад (вдох) («грибок вырос»). Повторить 6-8 раз		
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №5 (без предметов)		
	<b>Равновесие</b>	Ходьба по гимнастическим скамейкам (разной высоты) с мячом над головой		
	<b>Прыжки</b>		В длину с места (40 см)	
	<b>Бросание и ловля мяча</b>	Ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70-80 см)	Ловля мяча, брошенного взрослым; бросание мяча друг другу и ловля его (расстояние индивидуально)	
	<b>Ползание</b>	Подлезание под дугами и под скамейкой произвольным способом	Подлезание в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола	
	<b>Игры</b>	Подвижная игра «Веселые зайчата» Игра малой подвижности «У ребят порядок строгий»		

## ФЕВРАЛЬ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 3 – 5 лет»)

Стр 33		1-я неделя	2-я неделя
<b>Задачи</b>		<p>Способствовать освоению детьми движений: ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с сохранением равновесия; ловля мяча, брошенного взрослым; прыжки в длину с места.</p> <p>Развить умение по сигналу выпрыгивать из обруча на двух ногах.</p> <p>Воспитывать у детей умение внимательно слушать задание и правильно его выполнять</p>	<p>Способствовать освоению детьми основных движений: перелезание через бревно боком; прыжки в длину с места (с энергетичным отталкиванием ногами); ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с сохранением равновесия.</p> <p>Воспитывать умение действовать в коллективе сверстников</p>
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Веревочные «косички»; круги разных диаметров; тренажеры «Тонус»; скамейка; ребристая доска; сетка	Обручи, бревно мягкое; мячи резиновые большие; ребристая доска; сетка
<b>Содержание физических упражнений</b>	<i>Построение, перестроение</i>	В колонну по одному; в круг	
	<i>Ходьба</i>	В колонне по одному; игровое задание «Трамвай»; на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); с высоким подниманием коленей (игровое подражательное упражнение «Петушки»); ходьба с заданием ( становиться, встать на носки и постоять); ходьба «в горку» и «с горки»	
	<i>Бег</i>	В колонне по одному; по диагонали; шеренгой с одной стороны на другую с ускорением; с препятствием через обруч, расположенный вертикально, по доске	
	<i>Дыхательные упражнения</i>	«Часики». И.п. – о.с. В.: делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так»	
	<i>ОРУ</i>	Комплекс упражнений №6 ( с «косичкой»)	

	<b>Равновесие</b>	Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках	
	<b>Прыжки</b>	В длину с места (40 см)	В длину с места через предметы длиной 20, 40, 50 см ( по выбору детей)
	<b>Бросание и ловля</b>	Ловля мяча, брошенного взрослым с расстояние 1-1,5 м; ловля и броски мяча друг другу	
	<b>Лазание, ползание</b>		Перелезание через бревно высотой 40 см боком
	<b>Игры</b>	Веселая эстафета «Здравствуй, Мишка!» Подвижная игра «Птички в гнездышках». Игра малой подвижности «Мяч в кругу»	

<b>Стр 35</b>		<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Задачи</b>		Способствовать освоению детьми основных движений: бросание мяча вперед двумя руками из-за головы; ходьба по гимнастической скамейке на средних, высоких четвереньках с сохранением равновесия; перелезание через бревно. Развивать навык энергичного отталкивания мяча руками. Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями	Способствовать освоению детьми основных движений: перелезание через бревно боком; бросание мяча вперед двумя руками разными способами (из-за головы, от груди); развивать умение правильно обхватывать мяч при бросании. Воспитывать желание проявлять инициативу в играх
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		«Косички»; скамейка разной высоты; игрушка мягкая; бревно мягкое	Картинки с животными; мячи резиновые большие; игрушка мягкая; бревно мягкое
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Построение</b>	В колонну по одному; в кругу	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному; игровое задание «Трамвай»; на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); на высоких четвереньках (игровое подражательное упражнение «Обезьянки»); с заданием (остановиться, подняться на носки и стоять),	

		приставным шагом влево и вправо	
	<i>Бег</i>	В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую; с ускорением шеренгой; с препятствиями (через обруч; расположенный вертикально; по доске)	
	<i>Дыхательные упражнения</i>	«Часики». И.п. – о.с. В.: делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так»	
	<i>ОРУ</i>	Комплекс упражнений №6 ( с «косичкой»)	
	<i>Равновесие</i>	Ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках; на высоких четвереньках (по выбору)	
	<i>Прыжки</i>		Прямой галлом 9игровое подражательное упражнение «Лошадки»)
	<i>Бросание и ловля</i>	Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы	Бросание мяча вперед двумя руками разными способами (из-за головы, от груди)
	<i>Лазание, ползание</i>	Перелезание через бревно боком (40см)	
	<i>Игры</i>	Веселая эстафета «Погуляем». Подвижная игра «Не задень!» Игр малой подвижности «Что в пакете?»	

### МАРТ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 3 – 5 лет»)

Стр 36	1-я неделя	2-неделя
<b>Задачи</b>	<p>Способствовать освоению детьми основных движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба по предметам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга, с сохранением равновесия;</li> <li>• бег прямым галопом; бросание мяча</li> </ul>	<p>Способствовать освоению детьми основных движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• лазание по лесенке-стремянке и спуск с нее;</li> <li>• бег прямым галопом (с лошадкой на палочке);</li> <li>• ходьба по предметам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга, с сохранением равновесия.</li> </ul>

		<p>вперед двумя руками разными способами (от груди, из-за головы). Развивать умение опускать ногу на всю ступню при ходьбе по кирпичикам; бегать по диагонали с ускорением. Воспитывать уважительное отношение друг к другу</p>	<p>Развивать умение делать правильный поворот на лесенке стремянке. Воспитывать умение оказать друг другу помощь</p>
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		<p>Мячи резиновые большие; ребристая доска; лесенка-стремянка; кирпичики</p>	<p>Колпачки; колечки (2-3 разных цветов); кирпичики</p>
<b>Содержание физических упражнений</b>	<i>Ходьба</i>	<p>В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); на носке (руки вверх); на пятках (руки за спину); с заданием: ходьба – ползание с опорой на кисти рук и колени (игровое подражательное упражнение «Черепашки»); с заданием («кружение»); по диагонали</p>	
	<i>Бег</i>	<p>В колонне по одному; по кругу; взявшись за руки; с ускорением по диагонали; бег «змейкой» между предметами, с заданием (бег по мату)</p>	
	<i>Дыхательные упражнения</i>	<p>«Петух». И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. В.: хлопать руками по бедрам, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку»</p>	
	<i>ОРУ</i>	<p>Комплекс упражнений №7 (без предметов)</p>	
	<i>Равновесие</i>	<p>Ходьба по предметам с устойчивой поверхностью (кирпичиками), расположенным на расстоянии 15 см друг от друга</p>	
	<i>Прыжки</i>	<p>Прямой галоп (игровое подражательное упражнение «Лошадки»)</p>	<p>Прямой галоп с лошадкой на палочке</p>
	<i>Бросание и ловля</i>	<p>Бросание мяча вперед вперед двумя руками разными способами (от груди, из-за головы)</p>	
	<i>Лазание</i>		<p>По лесенке-стремянке и спуск с нее</p>
<i>Игры</i>	<p>Веселая эстафета «Накорми гуся». Подвижная игра «Самолеты». Игра малой подвижности «Скажи и покажи!»</p>		

<b>Стр 38</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Задача</b>	<p>Способствовать освоению детьми основных движений: бросание большого мяча через веревку способом двумя руками из –за головы; лазание по лесенке-стремянке и гимнастической</p>	<p>Способствовать освоению детьми основных движений: прыжки через предметы высотой 5-10 см; лазание по лесенке-стремянке и гимнастической стенке; бросание большого мяча через веревку способом двумя руками</p>

		стенке; ходьба по предметам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга, с сохранением равновесия. Развивать у детей правильную осанку, укреплять мышечный корсет. Воспитывать активное желание участвовать в играх эстафетах	из-за головы; развивать умение согласовывать шаги галопа с ритмом песенка; умение делать ровный круг. Воспитывать умение оказывать помощь друг другу
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Мячи резиновые большие; маты; гимнастическая стенка; мягкие пенечки, ребристая доска; кружки	Кирпичики; лесенка-стремянка; полоски; ребристая доска; кружочки
<b>Содержание физических упражнений</b>	<i>Ходьба</i>	В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); на носках(руки вверх); на пятках (руки за спину); с высоким подниманием коленей (игровое подражательное упражнение «Петушки»); с заданиями («кружение», «змейкой»)	
	<i>Бег</i>	В колонне по одному; со сменой направления; с ускорением по диагонали; «змейкой»; с препятствием (по мату)	
	<i>Дыхательные упражнения</i>	«Петух». И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. В.: хлопать руками по бедрам, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку»	
	<i>ОРУ</i>	Комплекс упражнений №7 (без предметов)	
	<i>Равновесие</i>	Ходьба по предметам (кирпичикам; мягким пенечкам), расположенным на расстоянии 15 см друг от друга	
	<i>Прыжки</i>		Прыжки через предметы высотой 5-10 см
	<i>Бросание и ловля</i>	Бросание большого мяча через веревку двумя руками из-за головы	Бросание большого мяча через веревку двумя руками из-за головы (менять высоту, на которую натянута веревка)
	<i>Лазание</i>	Лазание по лесенке-стремянке и гимнастической стенке	Лазание по лесенке-стремянке и гимнастической стенке (задание «Дотронься до цветочка»)
<i>Игры</i>	Веселая эстафета «Туннель». Подвижная игра «Лошадки». Игра малой подвижности «Воздушный шар»		

## АПРЕЛЬ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 3 – 5 лет»)

Стр 40	1-я неделя		2-я неделя	
<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий и с сохранением равновесии; бросание большого мяча через сетку двумя руками из-за головы в команде; прыжки через предметы. Воспитывать умение радоваться своим и чужим победам		Способствовать освоению детьми основных движений: ползание по наклонной доске; закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки; прыжки через предметы; развивать быстроту реакции у детей. Воспитывать желание помогать убирать физкультурные пособия после выполнения упражнений	
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	Обручи среднего размера; доска с зацепом; «полоски с рыбками»; лесенка-стремянка; колечки; обруч большой; флажки; сетка; игрушки резиновые		Скамейки разных размеров; мячи большие резиновые; мяч на веревке; флажки; сетка; игрушки резиновые	
<b>Содержание физических упражнений</b>	<i>Перестроение</i>	Из колонны по четыре к лонному по одному		
	<i>Ходьба</i>	В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую ( игровое задание «Пойдем в гости»); на носках ( руки на поясе); на внешней стороне стопы (игровое подражательное упражнение «Пингвины»); на высоких четвереньках (игровое подражательное упражнение «Обезьянки»); с заданием ( руки вдоль туловища - «оловянный солдатик»)		
	<i>Бег</i>	В колонне по одному; двумя колоннами; держась за руки (игровое задание «Змейка»); с ускорением шеренгой с одной стороны зала на другую; «змейкой» между предметами, расставленными по залу; с перешагиванием через тренажеры «Тонус»; по мату с заданием (позвонить в колокольчик)		
	<i>Дыхательные упражнения</i>	«Цветок распускается». И.п. – ноги слегка расставлены, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). В.: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох) Медленно. Повторить 4-6 раз		
	<i>ОРУ</i>	Комплекс упражнений №8 (с флажками)		
	<i>Равновесие</i>	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, с выполнением задания (на середине скамейки подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, с выполнением задания (на середине скамейки подняться на носки с целью задеть игрушку (скамейки предлагаются разной высоты на выбор детям))	

	<b>Прыжки</b>	Через предметы высотой 5-10 см	Через предметы высотой 5-10 см (без остановки) с активной работой рук
	<b>Бросание и ловля</b>	Бросание большого мяча способом двумя руками из-за головы через сетку двумя командами	
	<b>Ползание</b>		По наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки, переход на лесенку-стремянку
	<b>Игры</b>	Веселая эстафета «Накинь обруч». Подвижная игра «Карусель». Игра малой подвижности «Поиграем»	

<b>стр 42</b>		<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Задачи</b>		Способствовать освоению детьми основных движений: бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; ходьба по гимнастической скамейке; ползание по наклонной доске. Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других. Воспитывать умение внимательно слушать задание и выполнять его	Способствовать освоению детьми основных движений: перепрыгивание с ноги на ногу; ползание по наклонной доске; бросание мяча вверх и ловля его. Развивать быстроту реакции, внимание. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения в группе сверстников
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Флажки; доска с зацепом; лесенка-стремянка; ребристая доска; сетка; обручи	Гимнастическая стенка; скамейка; мячи большие резиновые
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Перестроение</b>	Из колонны по четыре в колонну по одному	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы (игровое подражательное упражнение «Пингвины»); ползание с опорой на кисти рук и колени (игровое подражательное упражнение «Черепашки» - ходьба), с заданиями (руки вдоль туловища, приставным шагом вперед и назад)	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному; по диагонали; с ускорением шеренгой с одной стороны зала на другую; «змейкой» (между колпачками); с перешагиванием через тренажеры «Тонус»; по мату с выполнением задания («позвонить в колокольчик»)	
	<b>Дыхательные</b>	«Цветок распускается». И.п. – ноги слегка расставлены, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся	



	<b>упражнения</b>	бутона). В.: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) (цветок раскрывается), вернуться в и.п. (выдох). Медленно. Повторить 4-6 раз	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №8 (с флажками)	
	<b>Равновесие</b>	Влезание на гимнастическую скамейку и ходьба по ней с выполнением задания (на середине – поворот вокруг себя переступанием)	
	<b>Прыжки</b>		С ноги на ногу
	<b>Бросание и ловля</b>	Бросание мяча вверх и ловля его (мяч можно заменить мягкой игрушкой)	Бросание мяча вверх и ловля его. Бросок мяча об пол и ловля его двумя руками
	<b>Ползание</b>	<p>Варианты заданий:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки, переход на лесенку-стремянку</li> <li>2. Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки, переход на гимнастическую скамейку</li> </ol>	Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки, переход на гимнастическую стенку
	<b>Игры</b>	<p>Веселая эстафета «Дружная парочка».</p> <p>Подвижная игра «Цыплята на полянке».</p> <p>Игра малой подвижности «Тишина у пруда»</p>	

## М А Й

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 3 – 5 лет»)

Стр. 43		1-ая неделя	2-ая неделя
<b>Задачи</b>		Способствовать освоению детьми основных движений: ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на кубы; бросание мяча вверх прыжки с ноги на ногу. Развивать скоростно-силовые качества. Воспитывать желание самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения.	Способствовать освоению детьми основных движений: влезание на гимнастическую стенку; прыжки с ноги на ногу; ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на кубы. Развивать умение начинать и заканчивать упражнения со всеми детьми. Воспитывать желание участвовать в играх-эстафетах, радоваться своим и чужим победам.
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Лестница; ребристая доска; сетка; мячи резиновые; мячи мягкие («картошка»); резиновые игрушки; маты; кубы; ведро маленькое.	Гимнастическая стенка; лестница; ведро маленькое; мячи мягкие («картошка»); резиновые игрушки
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Перестроение</b>	Из колонны по одному в колонну по два	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному; игровое здание «Трамвай»; на носках ( игровое подражательное упражнение «Мышки»; на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); с высоким подниманием коленей (игровое подражательное упражнение «Петушки»); с заданиями(по сигналу остановиться, подняться на носки и стоять), по наклонной доске (игровое задание «С горки и на горку»)	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую; с ускорением по диагонали; с препятствием (по мату; через обруч, расположенный вертикально; по гимнастической доске).	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Хлопушка». И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. В.; глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох). Вернуться в и.п. (вдох). Повторить 4-5 раз.	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №9 (без предметов)	
	<b>Равновесие</b>	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на кубы	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы под наклоном
	<b>Прыжки</b>	С ноги на ногу	
	<b>Бросание и ловля</b>	Бросание мяча вверх и ловля его. Бросок мяча об пол и ловля его.	

	<b>Лазание, ползание</b>		Влезание на гимнастическую стенку
	<b>Игры</b>	Веселая эстафета «Посади картошку» Подвижная игра «Салют» Игра малой подвижности «Кто в мешке?»	

<b>Стр. 45</b>		<b>3-ая неделя</b>	<b>4-ая неделя</b>
<b>Задачи</b>		Способствовать освоению детьми основных движений: метание вдаль правой и левой руками; сохранение равновесия при перешагивании через рейки лестницы, положенной на кубы; влезание на гимнастическую стенку. Развивать меткость, равновесие. Воспитывать умение слушать задание и правильно его выполнять	Определить степень овладения детьми основными движениями, темп прироста отдельных физических качеств (силы мышц плечевого пояса и силы мышц ног)
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Мяча маленькие; гимнастическая стенка; лестница; кубы; маты; кубики; тренажеры «Тонус»; гимнастическая доска; обручи	Набивные мяча
<b>Содержание физического упражнения</b>	<b>Перестроение</b>	Из колонны по одному в колонну по два	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); на высоких четвереньках (игровое подражательное упражнение «Обезьянки»); с заданием (остановиться, руки вдоль туловища, ходьба приставным шагом влево и вправо)	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному; двумя колоннами; держась за руки; «змейкой»; с ускорением шеренгой с одной стороны зала на другую; с заданиями (по мату; через обруч, расположенный вертикально; по гимнастической доске)	

<b>Дыхательные упражнения</b>	«Хлопушка». И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. В.: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох). Вернуться в и.п. (вдох). Повторить 4-5 раз	
<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №9 (без предметов)	
<b>Равновесие</b>	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на кубы разной высоты	
<b>Прыжки</b>		В длину (в игровой форме)
<b>Метание</b>	Предметов (теннисных мячей и других) вдаль правой и левой руками	Набивного мяча (в игровой форме)
<b>Лазание, ползание</b>	Влезание на гимнастическую стенку	
<b>Игры</b>	Подвижная игра «Грачи и автомобиль», игра малой подвижности «Узнай по голосу»	

## 2.1.5. Средняя группа Пятый год жизни

### Задачи образовательной деятельности:

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

### Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

**Основные движения.** Для освоения воспитанниками разнообразных основных движений воспитатель побуждает воспитанников к выполнению следующих упражнений.

- **Построение** в колонну по одному по росту.
- **Перестроение** из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

- **Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

- **Бег:** в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15).

- **Прыжки:** на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

- **Бросание, ловля, метание,** катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

- **Ползание и лазание:** ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

### **Общеразвивающие упражнения**

- **Исходные положения:** стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

- **Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны.

- **Положения и движения рук:** однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз).

- **Положения и движения туловища:** повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

### **Спортивные упражнения**

- **Катание на санках, лыжах:** подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на горку «полуелочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5—1 км); игры на лыжах «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

- **Катание на двух- и трехколесном велосипеде:** по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

- **Плавание:** погружение в воду с головой, ходьба по дну руками вперед-назад; попеременные движения ногами вверх-вниз (3—4 раза); игры в воде («Цапля», «Дровосек в воде», «Карусель», «Покажи пятки», «Катание на кругах»).

**Подвижные игры.** Воспитатель широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

- **Игры** с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

### **Музыкально-ритмические упражнения**

- **Движения** парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку. Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических

упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества.

**Упражнения для развития физических качеств**

- Игры и упражнения для развития быстроты движений. Для развития быстроты в работе с воспитанниками среднего возраста воспитатель использует повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха — легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в стороны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3—4 раза)).

- Скоростной бег: 15—20 м.
- Пробегание дистанции 2—3 раза в I полугодии и до 4—5 раз — во II полугодии.
- Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа.
- Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа.

- Бег за мячом «Догони и подними мяч».

**Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 с).**

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них

Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной.

Постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза).

Быстрые повороты палки вправо-влево.

Лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза).

Лежа на спине, поочередное быстрое поднятие и выпрямление ног, согнутых в коленях.

Сидя, упор сзади, попеременное поднятие прямых ног с ускорением темпа.

Прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе.

**Игры с обручами**

- «Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения.
- «Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения.
- «Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним.

**Игры с бумажными стрелами, самолетиками**

- «Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком».

**Игры**

- «Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка».

**Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Для развития этих качеств воспитатель организует образовательные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения.

- «Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением.
- «По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед.
- «С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15 см.
- Подскоки на месте в 2—3 серии по 20—35 с. Между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями.

- Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м.
- «Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что подскоки разумно давать в 2—3 серии по 20—35 с каждая.

- «Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой).

- «Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног запрыгивать на вторую рейку.

- «До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3—4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь.

- «Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза).

- «Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенных на полу на расстоянии 30—35 см.

- «Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого модуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну, затем в другую сторону.

- «Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 1 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги.

- «Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12—15 см.

- «Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20—25 см.

- «Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку».

### **Игры и упражнения для развития силы**

- Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами
- Воспитатель предлагает детям выполнять эти упражнения преимущественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз.

- Лежа на животе, поднимание рук перед собой.
- Сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше.
- Стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед.
- Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот.
- Ритмичные сжимания большого мяча (фитбола) между руками.
- Передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу.



- Лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, Поднимание таза вверх.
- Лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.
- Подвижные игры и игровые упражнения
- «Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч.
- Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см.
- «Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны.
  - «Влево - вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него.
  - «Лягушки», «Скок-поскок».
  - «Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте.
  - «Через ручейки», «Зайчата».

**Игры и упражнения для развития выносливости.** Для развития выносливости у воспитанников средней группы воспитатель использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с небольшими перерывами. В конце года продолжительность непрерывных движений может быть доведена до 1,5—2 мин.

- ◆ Бег со средней скоростью (50—60% от максимальной).
- ◆ Бег с низкой скоростью (30—40% от максимальной) на 150—200 м в I полугодии и 240—300 м — во II полугодии.
- ◆ Подскоки в течение 30—50 с в начале года и 50—60 с в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими перерывами).
- ◆ Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».
- ◆ Спортивные упражнения
- ◆ Ходьба на лыжах.
- ◆ Катание на санках.
- ◆ Катание на велосипеде.
- ◆ Катание и качание на качелях.
- ◆ Упражнения на развитие гибкости
- ◆ Упражнения для рук и плечевого пояса
- ◆ Активные круговые движения руками в одну и другую стороны.
- ◆ Активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде.
- ◆ Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой.
- ◆ Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием.
- ◆ Из положения сидя на полу, обхватывание большого фитбола руками и ногами.
- ◆ Упражнения для туловища: наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно дальше от себя вправо и влево, сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны; пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде; наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.

- ◆ Упражнения для ног: круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны; мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя; махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки; сидя на коленях перед фитболом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук; лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире; стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз; стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку.
- ◆ Игры и упражнения для развития координации: ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения; бег из разных исходных положений (стоя, сидя); подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны; общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, обручами и т. п.
- ◆ *Упражнения с футболами:* сидя на мяче, «ходьба» и «бег» на месте, приставные шаги влево и вправо.
- ◆ Подвижные игры: «Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м., «Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

**Минимальные результаты:**

- ◆ Бег на 30 м — 13,5 с.
- ◆ Прыжки в длину с места — 50 см.
- ◆ Бросание предмета весом 80 г — 5 м.
- ◆ Бросание предмета весом 100 г — 5,5 м.
- ◆ Бросание набивного мяча (1 кг) — 1,3 см.
- ◆ Спрыгивание (прыжки в глубину) — 40 см.

**2.1.6. Календарно-тематический план (средняя группа)  
по образовательной области «Физическое развитие»**

**СЕНТЯБРЬ**

**(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 3 – 5 лет»)**

<b>Стр.72</b>		<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>
<b>Задачи</b>		Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств(силы мышц плечевого пояса и ног, гибкости , равновесия)	
<b>Физкультурно – игровое оборудование</b>		Мячи резиновые большие; маты, колпачки, мяч набивной (1 кг)	
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному; враспынную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны)	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному; с препятствием (по мату); с ускорением по диагонали	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Шар лопнул». И.п. – о.с. В.: развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой – выдох на длительном звуке [ш]	
	<b>ОРУ</b>	Задания (в игровой форме) для определения силы мышц плечевого пояса и ног, гибкости, равновесия	
<b>Игры</b>		Подвижная игра «Ловишки». Игра малой подвижности «Найди, где спрятано»	Подвижная игра «Догони мяч». Игра малой подвижности «Разминка»
<b>Оздоровительные упражнения</b>		Упражнения для профилактики плоскостопия	Тренировка дыхания «Подуем на листики»

<b>Стр. 74</b>		<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Задачи</b>		Способствовать освоению детьми умений: сидеть на мяче-хоппере (сохраняя равновесие); бросать мяч одной рукой об пол и ловить его двумя руками; метать мяч в даль левой и правой руками ( при правильном замахе); бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с	Способствовать освоению детьми умений: отбивать мяч двумя руками; передвигать прыжками, сидя на мяче-хоппере; бросать мяч в корзину; катать мяч партнеру двумя руками. Способствовать возникновению желания у детей использовать полученные двигательные умения в самостоятельной двигательной деятельности

		остальными детьми	
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Мячи резиновые маленькие; мячи баскетбольные; маты; карточки с изображениями животных; мячи-хопперы; скамейки; мячики-ежики; обручи	
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Построение, перестроение</b>	Повороты на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному; парами; со сменой направляющего (игровое задание «Стань первым»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); приставным шагом боком (руки на пояс); шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); с заданием (ходьба-ползание с опорой на кисти рук и колени) (игровое подражательное упражнение «Черепашки» - ходьба	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; с	
	<b>Ходьба</b>	заданиями (3-я неделя – поворот на 360°; 4-я неделя – встать на скамейку); прямой галоп (игровое подражательное упражнение «Лошадки»); на высоких четвереньках прямо (игровое подражательное упражнение «Обезьянки»); с препятствием (по мату)	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Шар лопнул». И.п. – о.с. В.: развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой – выдох на длительном звуке [ш]	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №1 ( без предметов)	
	<b>Действия с мячом</b>	<p><i>I блок</i>  Малые мячи резиновые; мягкие мячи; мячи-хопперы.  Варианты заданий: сесть на мяч-хоппер и покачаться; прыжки на хоппере по всем пространству; броски резинового мяча вверх, ловля двумя руками; броски мяча одной рукой об пол, ловля двумя руками; метание вдаль двух мячей (резинового и мягкого) одновременно двумя руками; метание резинового (или мягкого) мяча вдаль из-за головы одновременно двумя руками из разных исходных положений (стоя; через веревку)</p>	<p><i>II блок</i>  Баскетбольный мяч; мяч-хоппер.  Варианты заданий: сесть на мяч-хоппер и покачаться; прыжки на хоппере по всему пространству; стойка баскетболиста (покачаться); броски мяча об пол и ловля его двумя руками; отбивание мяча двумя руками (игровое задание «Горячий мяч»); броски в корзину (корзина по высоте устанавливается индивидуально двумя руками от груди</p>
<b>Веселый тренинг</b>	Игровое задание «Цапля»		

<b>Игры</b>	Подвижная игра «Докати обруч до флажка» Игра малой подвижности «Вернись на свое место»	Подвижная игра «У медведя во бору». Игра малой подвижности «Великаны и гномы»
<b>Оздоровительные упражнения</b>	Релаксация «Сказка»	«Ежовый массаж» (самомассаж мячами-«ежиками»)

## О К Т Я Б Р Ь

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 3 – 5 лет»)

Стр.77	1-я неделя	2-я неделя	
<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: прыгать в длину через 4-6 последовательно расположенных линий (при энергичном толчке и махе руками вперед, вверх); ходить по скамейке, ставя ногу с носка (Руки в стороны, голову не опускать); подлезать под веревку, поднятую на высоту 60 см. Воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения	Способствовать освоению детьми умений: бегать с ускорением, сочетать бег с поскоками; ходить по скамейке, перешагивая через предметы попеременным способом; прыгать на двух ногах из обруча в обруч без остановки; лазать по гимнастической стене вверх и вниз. Воспитывать желание соблюдать правила в подвижных играх.	
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	Скамейки; ребристая доска; дуги; веревочки; маты	Скамейки; кубики; маты; обручи (большой, средний); кружочки со «следами»; гимнастическая стенка	
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Перестроение</b>	Повороты на месте; перестроение в колонну по четыре и обратно	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один - двое»); на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы ( игровое подражательное упражнение «Пингвины»); семенящим и широким шагом (игровое задание «Великаны - карлики»); гимнастическим шагом	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один-двое»); с ускорением шеренгой; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым!»); с заданиями (1-я неделя – кружение в рассыпную; 2-я неделя – остановиться во время бега по сигналу, встать на одну ногу и постоять - «Цапля»); бег с поскоками; с препятствиями (мат – вертикально стоящий обруч, который держит взрослый, - мат)	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Вырасти большой» И.п. – о.с. В.: поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох); опускаясь на всю ступню – выдох с произведением «ух-х-х»	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №2 (с кубиками)	
	<b>Равновесие</b>	Ходьба по скамейке, ставя ногу с носка, руки в сторону, вверх (скамейки разной высоты)	Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики

	<b>Прыжки</b>	В длину через 4-6 последовательно расположенных линий	Варианты заданий: 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Прыжки на двух ногах в длину через 4-6 последовательно расположенных кругов
	<b>Лазание, ползание</b>	Подлезание под веревку, поднятую на высоты 60 см, не касаясь руками пола	Лазание вверх и вниз по гимнастической стене
<b>Веселый тренинг</b>		«Морская звезда»	
<b>Игры</b>		Подвижная игра «Мы – осенние листочки». Игра малой подвижности «По ровненькой дорожке»	Подвижная игра «Пилоты». Игра малой подвижности «Ворота»
<b>Оздоровительные упражнения</b>		Упражнения для профилактики плоскостопия	Тренировка дыхания «Птички улетели»

<b>Стр 79</b>		<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Задачи</b>		Способствовать освоению детьми умений: катать обруч друг другу; метать мяч в вертикальную цель; бросать мяч об пол и ловить го; развивать координацию движений в процессе действий с мячом и обручем. Побуждать детей к самостоятельному проведению упражнений по своей инициативе	Способствовать освоению детьми умений: бросать мяч двумя руками в стену разными способами (от груди, снизу) ловля его; правильно сидеть на мяче-хоппере и передвигаться по ориентирам; бросать мяч через сетку любым способом. Воспитывать желание активно участвовать в играх
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Обручи; малые резиновые мячи; картинки с изображениями животных	Мячи-хопперы; мячи резиновые большие; мячики-«ежики»; флажки; картинки с изображениями животных; палка гимнастическая
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Перестроение</b>	Повороты на месте; перестроение в колонну по четыре и наоборот	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному; врассыпную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны); приставным шагом с приседом; гимнастическим шагом; с высоким подниманием коленей (игровое подражательное упражнение «Петушок»)	
	<b>Бег</b>	В колонне; «змейкой»; с ускорением шеренгой; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»); с заданиями (3-я неделя – врассыпную; 4-я неделя – присесть); с препятствием (мат –вертикально стоящий обруч – мат)	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Вырасти большой». И.п. – о.с. В.: поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох); опускаясь на всю ступню – выдох с произнесением «ух-х-х»	

	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №2 (с кубиками)	
	<b>Действия с мячом и обручем</b>	<p><i>III блок</i></p> <p>Обруч; малый резиновый мяч.          Вариант заданий для детей: катать обруч вдаль; метание мяча в вертикальную цель (обручи держат дети, стоящие цепочкой); броски мяча вверх и ловля его; броски мяча об пол и ловля его</p>	<p><i>IV блок</i></p> <p>Резиновый большой мяч; мяч-хоппер.          Варианты заданий для детей: сесть на мяч-хоппер, покачаться; прыжки по всему залу на мяче-хоппере; броски мяча вдаль двумя руками из-за головы; броски мяча вдаль двумя руками от груди; броски мяча через сетку любым способом</p>
<b>Веселый тренинг</b>		«Стойкий оловянный солдатик»	
<b>Игры</b>		Подвижная игра «Догони меня». Игра малой подвижности «У ребят порядок строгий»	Подвижная игра «Найди себе пару». Игра малой подвижности «Колпачок и палочка»
<b>Оздоровительные упражнения</b>		Релаксация «Рыбки»	«Ежовый массаж»

## НОЯБРЬ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 3 – 5 лет»)

Стр.82	1-я неделя	2-я неделя
<b>Задачи</b>	<p>Способствовать освоению детьми умений: прыгать с высоты 20—30 см; проползать на животе, держась руками за перекладины; скамейкой; кубы, через рейки лестницы.            Развивать умение ориентироваться в пространстве.            Побуждать детей к самостоятельному проведению игр и упражнений</p>	<p>Способствовать освоению умений: проползать на животе под це, держась руками за перекладины;            через прыгать через 2—3 последовательно расположенных предмета;            вверх и вниз по наклонной доске.            Развивать умение видеть и замечать ошибки сверстников и исправлять их.            Воспитывать желание и умение соблюдать правила игры</p>
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	Флажки; скамейки; кубы большие;	Флажки; лестница с зацепами; кубы малые; лесенка-стремянка; доска; ребристая доска; мешок, обручи

<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Построение</b>	Повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по четыре	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному; парами; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»), мелким и широким шагом (игровое подражательное упражнение «Великаны — карлики»); шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); в приседе (игровое подражательное упражнение «Утка»)	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); с ускорением по диагонали; мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»); с заданием (1-я неделя — поворот на 360°; 2-я неделя — встать на скамейку); боковой галоп; с прыжками (игровое задание «Зайки»); с препятствием (по мату — «змейкой» между предметами — по гимнастической доске)	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений № 3 (с флажками)	
	<b>Равновесие</b>	Перешагивание через кубы, рейки (высота 40 см)	Ходьба вверх и вниз по доске (шириной 15—20 м), расположенной наклонно
	<b>Прыжки</b>	В глубину с высоты 20—30 см	На двух ногах через 2—3 последовательно расположенных предмета (высота 5—10 м)
	<b>Лазание, ползание</b>	Проползание на животе под скамейкой	Лазание по наклонной лестнице, держась за ее перекладины
	<b>Веселый тренинг</b>	«Самолет»	
	<b>Игры</b>	Подвижная игра «Еж с ежатами». Игра малой подвижности «Гим-	Подвижная игра «Перелет птиц». Игра малой подвижности «Кто в мешке?»



		настика»	
	<b>Оздоровительные упражнения</b>	Упражнения для профилактики	Тренировка дыхания «Дует сильный ветер»

<b>Стр.84</b>		<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Задачи</b>		Способствовать освоению детьми умений: прыгать с высоты 20—30 см; проползать на животе, держась руками за перекладины; скамейкой; кубы, через рейки лестницы. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Побуждать детей к самостоятельному проведению игр и упражнений	Способствовать освоению умений: проползать на животе под це, держась руками за перекладины; через прыгать через 2—3 последовательно расположенных предмета; вверх и вниз по наклонной доске. Развивать умение видеть и замечать ошибки сверстников и исправлять их. Воспитывать желание и умение соблюдать правила игры
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Мячи маленькие резиновые; мячи-хопперы; картинки с изображениями животных	Мяч большой резиновый; мячи-«ежики»; дуги; колечки разных цветов; картинки с изображениями животных
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Построение</b>	Повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по четыре	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один — двое»); на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы (игровое подражательное упражнение «Пингвины»); приставным шагом (руки на пояс), боком с приседом, с заданием (ходьба — ползание с опорой на кисти рук и колени) (игровое подражательное упражнение «Черепашки» — ходьба)	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; мелким шагом (игровое задание «Карлики»); с заданием (3-я неделя — кружение в рассыпную; 4-я неделя — остановиться, встать на одну ногу — «Цапля»); прямой галоп (игровое подражательное упражнение «Лошадки»); бег с прыжками на двух ногах с высоким подниманием коленей и продвижением вперед (игровое подражательное упражнение «Кенгуру»); с пре-	

	пятствием (мат — бег «змейкой» между предметами — бег по гимнастической доске, положенной на пол)	
<b>Дыхательные упражнения</b>	«Поднимем выше груз». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз	
<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений № 3 (с флажками)	
<b>Действие с мячом</b>	<p>V блок</p> <p>Малый мяч и мяч-хоппер.</p> <p>Варианты заданий для детей: бросок мяча о стену и его ловля; метание в вертикальную цель с расстояния 1,5—2 м (высота 1,5 м); метание пенно увеличивать); прокатывание в горизонтальную цель с расстояния</p>	Ходьба вверх и вниз по доске (шириной 15—20 м), расположенной наклонно
<b>Лазание, ползание</b>	Проползание на животе под скамейкой	Лазание по наклонной лестнице, держась за ее перекладины
<b>Веселый тренинг</b>	«Качалочка»	
<b>Игры</b>	<p>Подвижная игра «Медведь».</p> <p>Игра малой подвижности «Воздушный шар»</p>	<p>Подвижная игра «Цветные автомобили».</p> <p>Игра малой подвижности «Подарки»</p>
<b>Оздоровительные упражнения</b>	Релаксация «Молчок»	«Ежовый массаж»

## ДЕКАБРЬ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 3 – 5 лет»)

Стр. 88		1-я неделя	2-я неделя
<b>Задачи</b>		<p>Способствовать овладению детьми умениями: ходить по горизонтальному бревну высотой 25-30 см; ползать на четвереньках в сочетании с подлезанием под скамейку.</p> <p>Развивать умение быстро реагировать на смену заданий.</p> <p>Воспитывать желание оценить двигательные действия других детей</p>	<p>Способствовать овладению детьми умениями: прыгать с короткой скакалкой; ходить по веревке приставным шагом; лазать по гимнастической стенке (с выполнением ритмичного подъема и спуска).</p> <p>Воспитывать желание доводить начатое дело до конца</p>
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Обручи средние; доска; маты; скамейки; большое обруч; картинки с изображением животных	Маты; скакалки; гимнастическая стена; доска; кубы; кирпичики; корзины; резиновые игрушки; большой обруч; картинки с изображениями животных
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Построение, перестроения</b>	Повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по четыре	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному; враспынную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны); мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны - карлики»); гимнастическим шагом; ползание с поочередным переносом туловища к пяткам ног с опорой на руки (игровое подражательное упражнение «Гусеницы»)	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один - двое»); с ускорением шеренгой; с заданиями (1-я неделя – враспынную; 2-я неделя – остановиться и присесть); на высоких четвереньках прямо (игровое подражательное упражнение «Обезьянки»); с препятствием (мат – вертикально поставленный обруч – мат)	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Здравствуй, солнышко». И.п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки развести шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п. (выдох)	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №4 (с большим мячом)	

	<b>Равновесие</b>	Ходьба по горизонтальному бревну высотой 25-30	Ходьба по веревке приставным шагом; по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, лежащей на кирпичике; по доске, лежащей на кубках
	<b>Прыжки</b>	С ноги на ногу; из обруча в обруч; через обручи, лежащие на полу	С короткой скакалкой
	<b>Лазание, ползание</b>	Ползание на четвереньках в сочетании с подлезанием под скамейку («змейкой»)	Лазание по гимнастической стене; переход с пролета на пролет приставным шагом (увеличение высоты), спуск по доске
<b>Веселый тренинг</b>		«Ах. Ладочки вы, ладошки!»	
<b>Игры</b>		Подвижная игра «Самолеты». Игра малой подвижности «Великаны и гномы»	Подвижная игра «Лови - бросай». Игра малой подвижности «Кто соберет больше игрушек?»
<b>Оздоровительные упражнения</b>		Упражнения для профилактики плоскостопия	Тренировка дыхания «Подуем на снежинки»

<b>Стр.90</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Задачи</b>	Способствовать овладению детьми умениями: бросать мяч двумя руками вверх, об пол и ловить его; метать вдаль из разных исходных положений. Воспитывать желание достигать определенных результатов	Способствовать овладению детьми умениями: отбивать мяч на месте правой и левой руками поочередно; отбивать мяч двумя руками в движении; бросать мяч: об пол в движении; в корзину двумя руками от груди. Воспитывать желание участвовать в подвижных играх
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	Мат; картинки с изображениями животных; мячи малые резиновые; мячи мягкие; мячи-хопперы	Мат; картинки с изображениями животных; баскетбольные мячи; баскетбольные корзины
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Построения, перестроения</b>	Повороты на месте; построение по росту; перестроения в колонну по одному
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному; парами; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым!»); на носках (игровое подражательное задание «Мышки»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); приставным шагом прямо с приседом (руки на пояс); гимнастическим шагом
	<b>Бег</b>	В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением шеренгой; с заданием (-я неделя – поворот на 360°; 4-я неделя – встать на скамейку); с прыжком вверх (игровое задание «Достань погремушку»); на высоких четвереньках прямо (игровое подражательно упражнение «Обезьянки»)

	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Здравствуй, солнышко!» И.п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п. (выдох)	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №4 ( с большим мячом)	
	<b>Действия с мячом</b>	<i>I блок</i> Малый мяч резиновый, мягкий мяч и мяч-хоппер. Варианты заданий для детей: сесть на мяч-хоппер и покачаться; прыжки на мяче-хоппере по всему залу; броски резинового мяча вверх и ловля его двумя руками; броски мяча одной рукой об пол, ловля двумя руками; метание одновременно двумя руками (стоя, стоя на коленях, в стену); метание поочередно правой и левой руками (стоя)	<i>II блок</i> Баскетбольный мяч и мяч-хоппер. Варианты заданий для детей; сесть на мяч-хоппер и покачаться; прыжки на мяче-хоппере по всему залу, по кругу; стойка баскетболиста (покачаться); бросок мяча об пол и ловля; бросок мяча об пол и ловля в движении; отбивание мяча двумя руками с одновременным подпрыгиванием («мячики»); отбивание мяча поочередно правой и левой руками («игра на пианино»); отбивание мяча любым способом в движении; броски в корзину (устанавливается индивидуально) двумя руками от груди
<b>Веселый тренинг</b>		«Карусель»	
<b>Игры</b>		Подвижная игра «Не боимся мы ката» Игра малой подвижности «Скажи и покажи»	Подвижная игра «Вороны» Игра малой подвижности «Веселые снежинки»
<b>Оздоровительные упражнения</b>		Релаксация «Расслабление»	«Ежовый массаж»

### ЯНВАРЬ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 3 – 5 лет»)

<b>Стр.92</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: катать обруч друг другу; метать мяч в вертикальную цель; бросать мяч об пол в движении и ловить его Формировать умение самостоятельно проводить физические упражнения	Способствовать освоению детьми умений: бросать мяч через сетку вдаль двумя руками разными способами (из-за головы, от груди); прыгать на мяча-хоппере по ориентирам Воспитывать умение соблюдать правила в подвижных играх

<b>Физкультурно - игровое оборудование</b>		Картинки с изображениями животных; обручи; мячи резиновые малые	Картинки с изображениями животных; мячи резиновые большие; мячи-хопперы; мячи-ежики
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Построения, перестроения</b>	Повороты на месте; построение по росту в шеренгу (сначала встают мальчики по расту, затем – девочки); перестроение в колонны по четыре и наоборот	
	<b>Ходьба</b>	В колонну по одному; врассыпную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны); приставным шагом боком (руки на поясе, полуприсед); шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»)	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; со сменой ведущего (игровое задание «Стать первым»); бег с заданием (3-я неделя –врассыпную; 4-я неделя – присесть); прямой галоп (игровое подражательное упражнение «Лошадки»)	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Грибок». И.п. – глубокий присед, руки обхватывают колени (грибок маленький). В.: медленно выпрямиться, разводя руки в стороны и немного отводя голову назад, - вдох («грибок вырос»). Повторит 6-8 раз	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №5 (без предметов)	
	<b>Действия с мячом и обручем</b>	<i>V блок</i> Обруч и малый мяч резиновый. Варианты заданий для детей: катать обруч вдаль; катать обруч вдаль и бежать за ним; бросок мяча вверх двумя руками и ловля его; бросок мяча двумя руками вниз и ловля его; бросок мяча двумя руками вверх и ловля в движении по всему залу; бросок мяча двумя руками вниз и ловля в движении по всему залу	<i>VI блок</i> Резиновый большой мяч и мяч-хоппер. Варианты заданий для детей: сесть на мяч-хоппер и покачаться; прыжки по всему залу на мяче-хоппере; прыжки на мяче-хоппере по периметру и по диагонали; броски резинового мяча в стену двумя руками из-за головы и ловля его; броски мяча от груди вдаль; броски мяча через сетку любым способом; броски мяча снизу в стену и ловля его
<b>Веселый тренинг</b>		«Паровозик»	
<b>Игры</b>		Подвижная игра «Снежинки и ветер». Игра малой подвижности «Все спортом занимаются»	Подвижная игра «Веселые зайчата» Игра малой подвижности «Пингвины на льдине»
<b>Оздоровительные упражнения</b>		Релаксация «Кулачки»	»Ежовый массаж»

## ФЕВРАЛЬ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 3 – 5 лет»)

Стр.96		1-я неделя	2-я неделя
<b>Задачи</b>		Способствовать освоению детьми умений: ходить по шнуру с мешочком на голове; прыгать в длину с места; проползать на животе под скамейкой. Воспитывать желание активно участвовать в играх	Способствовать освоению детьми умений; прыгать в длину через 4-6 последовательно расположенных линий; ползать по скамейке на четвереньках. Воспитывать инициативу при выполнении заданий
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		«Косички»; обручи средник; обруч большой; мат; скамейки разной высоты; ребристая доска; «следы»	Обручи средние; обруч большой; мат; скамейка; наклонная лестница
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Построение, перестроение</b>	Повороты на месте; перестроение в колонну по четыре; построение в шеренгу по росту (сначала строятся девочки по росту, затем – мальчики)	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Мышки»), на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны – карлики»); гимнастический шаг, с заданием (ходьба – ползание с поочередным переносом туловища к пяткам ног с опорой на руки) (игровое подражательное упражнение «Гусеницы» - ходьба)	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один - двое»); с ускорением шеренгой; мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны - карлики»), с заданием (1-я неделя – поворот на 360°; 2-я неделя встать на скамейку); с поскоками (игровое задание «Зайки»); с препятствием (из обруча в обруч. Которые лежат на полу)	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Часики». И.п. – о.с. В.: делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так»	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №6 (с обручем)	
	<b>Равновесие</b>	Ходьба по шнуру с мешочком на голове; по доске, лежащей на предметах высотой 6-8 см	Ходьба по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны (скамейки разной высоты)
	<b>Прыжки</b>	В длину с места	В длину последовательно через 4-6 линий, 4-6 кубиков

	<b>Лазание, ползание</b>	Ползание на животе под скамейкой	Ползание по скамейке на четвереньках. Лазание по наклонной лестнице
<b>Веселый тренинг</b>		«Веселый чертенок»	
<b>Игры</b>		Подвижная игра «Чья колонна скорее построиться?» Игра малой подвижности «Вернись на свое место»	Подвижная игра «Мы – веселые ребята». Игра малой подвижности «Зимние забавы»
<b>Оздоровительные упражнения</b>		Упражнения для профилактики плоскостопия	Тренировка дыхания «Дует сильный ветер»

<b>Стр.99</b>		<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Задачи</b>		Способствовать освоению детьми умений; прыгать на мяче-хоппере «змейкой» между предметами; метать в горизонтальную (расстояние 2-2,5 м) и вертикальную (расстояние 1,5 – 2 м) цели: бросать мяч о стену двумя руками и ловить его; развивать глазомер, гибкость, ловкость. Воспитывать желание активно участвовать в подвижных играх	Способствовать освоению детьми умений: бросать мяч в парах способами от груди, снизу; катать мяч друг другу из разных исходных положений (сидя, ноги врозь; лежа на животе; через ворота с кеглей); делать повороты на месте; перестраиваться в колонну по четыре Воспитывать умение помогать убирать оборудование по просьбе взрослого
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Обручи; мяч резиновый; мяч-хоппер	Обручи; мяч большой резиновый; подвесная мишень; воротики с кеглей, мячи-«ежики»; корзины
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Построения, перестроения</b>	Повороты на месте; перестроение в колонну; построение по подгруппам ( по росту)	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному; на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы (игровое подражательно упражнение «Пингвины»); приставным шагом (руки на поясе); гимнастическим шагом; с высоким подниманием коленей (игровое задание «Петушок»)	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением шеренгой; мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны - карлики»); с заданием (3-я неделя - кружение врассыпную; 4-я неделя – стоять на одной ноге); в сочетании с прыжком вверх на двух ногах с продвижением вперед (игровое подражательно упражнение «Кенгуру»); с препятствием (из обруча в обруч, которые лежат на полу); с остановкой и стоянием на одной ноге (игровое задание «Цапля»)	
	<b>Дыхательные</b>	«Часики». И.п. – о.с. В.: делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так»	



	<b>упражнения</b>		
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №6 (с обручем)	
	<b>Действия с мячом</b>	<i>V блок</i> Малый мяч и мяч-хоппер. Варианты заданий для детей: бросок малого мяча о стену двумя руками и ловля его; метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м; сесть на мяч-хоппер, покачаться; прыжки на мячах по всему пространству; прыжки на мячах «змейкой» между предметами	<i>VI блок</i> Резиновый большой мяч. Варианты заданий для детей: броски мяча в парах от груди (расстояние постепенно увеличивать); катит мяч друг другу сидя, ноги врозь; катить мяч друг другу в ворота с кеглей с целью ее сбить
	<b>Веселый тренинг</b>	«Маленький мостик»	
	<b>Игры</b>	Подвижная игра «Ловишки с ленточкой» Игра малой подвижности «Бабочки, лягушки»	Подвижная игра «Заячий концерт» Игра малой подвижности «Что в пакете?»
	<b>Оздоровительные упражнения</b>	Релаксация «Волшебный сон»	«Ежовый массаж»

### МАРТ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 3 – 5 лет»)

<b>Стр.102</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>
<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: прыгать на двух ногах с продвижением вперед; сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов; лазать по лесенке-стремянке. Воспитывать у детей желание помогать друг другу	Способствовать освоению детьми умений: бегать с ускорением по диагонали, боковым галопом, с выполнением задания; прыгать в глубину с высоты 20-30 см; лазать по наклонной лестнице, по гимнастической стене; сохранять равновесие при перешагивании через предметы, рейки лестницы
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	Скамейки; дуги; обручи	Лесенка-стремянка; гимнастическая стена

<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Построения перестроения</b>	По подгруппам; перестроение в колонну по четыре; перестроение в колонну по два		
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному; врассыпную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны); мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны - карлики»); шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); в приседе (игровое подражательное упражнение «Утки»)		
	<b>Бег</b>	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один - двое»), с ускорением по диагонали; с заданием (1-я неделя – врассыпную; 2-я неделя – присесть), боковой галоп с препятствием (по доске, «змейка» между предметам)		
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Петух». И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. В.: хлопать руками по бедрам, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку»		
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №7 (со скамейкой)		
	<b>Равновесие</b>	Ходьба по скамейке, перешагивая через предметы разной формы, размера (шайбы, кубики, резиновые игрушки и д.р.)	Варианты заданий: 1. Перешагивание через кубы. 2. Перешагиванием через рейки лестницы, расположенной на предметах высотой 30-40 м	
	<b>Прыжки</b>	На двух ногах с продвижением вперед (из обруча в обруч; через кружочки со «следами»)	В глубину с предметов высотой 20-30 м (кубы)	
<b>Лазание, ползание</b>	Ползание на четвереньках «змейкой» под дугами; между колпачками. Лазание по лесенке-стремянке с выполнением задания (на середине повернуться)	Лазание по наклонной лестнице. Лазание по гимнастической стене с переходом с пролета на пролет приставным шагом		
<b>Веселый тренинг</b>	«Колобок»			
<b>Игры</b>	Подвижная игра «Составление поезда». Игра малой подвижности «За высоким, за низким»	Подвижная игра «Зверюшки, наострите ушки». Игра малой подвижности «Подуем на вертушки»		
<b>Оздоровительные упражнения</b>	Упражнения для профилактики плоскостопия		Тренировка дыхания «Подуем на вертушки»	

Стр.104		3-я неделя	4-я неделя
<b>Задачи</b>		<p>Способствовать освоению детьми умений: метать через натянутую веревочку вдаль левой и правой руками из разных исходных положений; прыгать на мяча хоппере по всему залу; бросать мяч двумя руками вверх, об пол и ловить его.</p> <p>Развивать глазомер, силу рук, силу мышц брюшного пресса.</p> <p>Побуждать к проявлению самостоятельности на занятиях</p>	<p>Способствовать освоению детьми умений действовать с мячом: бросать об пол и ловить его; отбивать мяч одной и двумя руками, стоя на месте; отбивать мяч любым способом в движении; бросать мяч в корзину двумя руками способом от груди.</p> <p>Воспитывать умение доводить начатое дело до конца</p>
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Мячи-хопперы; мячи резиновые; мячи мягкие	Мячи баскетбольные; баскетбольные корзины
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Построения, перестроения</b>	Построение по подгруппам; перестроение в колонну по четыре; перестроение в колонну по два	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»); на носках (игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках (игровое подражательное упражнение «Гуси»); приставным шагом в полуприседе (руки на поясе); шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»)	
	<b>Бег</b>	«Змейкой»; с ускорение по диагонали; с заданием (3-я неделя – поворот на 360°; 4-я неделя – встать на скамейку); прямой галоп (игровое подражательное упражнение «Лошадки»); на высоких четвереньках прямо (игровое подражательное упражнение «Обезьянки»); бег с препятствием (доска)	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Петух». И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. В.: хлопать руками в стороны. В.: хлопать руками по бедрам, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку»	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №7 (со скамейкой)	

	<b>Действия с мячом</b>	<i>I блок</i> Малый мяч резиновый и мяч-хоппер. Варианты заданий для детей: сесть на мяч-хоппер, покачаться; прыжки на мяче по всему залу; броски резинового мяча вверх, ловля его двумя руками; броски резинового мяча одной рукой об пол, ловля двумя руками; метание предметов ( теннисных мячей и др.) вдаль поочередно правой, затем лево рукой из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях), метание через веревочку из разных исходных положений	<i>II блок</i> Баскетбольный мяч и мяч-хоппер. Варианты заданий для детей: сесть на мяч-хоппер и покачаться; прыжки на хоппер по всему залу, по кругу; стйка баскетболиста (покачаться); бросок мяча об пол двумя руками и ловля его; бросок мяча об пол и ловля его в движении; отбивание мяча двумя руками ( «горячий мяч»); отбивание мяча двумя руками с одновременным подпрыгиванием («мячики»); отбивание мяча поочередно правой, левой руками («игра на пианино»); отбивание мяча только правой или только левой рукой; отбивание мяча любым способом в движении; броски в корзину (высота корзины – индивидуально)
<b>Веселый тренинг</b>		«Ножницы»	
<b>Игр</b>		Подвижная игра «Грачи и автомобиль». Игра малой подвижности «Холодно - жарко»	Подвижная игра «Жуки». Игра малой подвижности «Деревья и птицы»
<b>Оздоровительные упражнения</b>		Релаксация «Олени»	«Ежовый массаж»

## АПРЕЛЬ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 3 – 5 лет»)

<b>Стр. 107</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>
<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз; прыгать через 2-3 последовательно расположенных предмета с активной работой рук; лазать по гимнастической стене вверх и вниз. Воспитывать желание действовать сообща со сверстниками, начинать и заканчивать упражнение всем вместе	Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по горизонтальному бревну высотой 20-30 см; лазать по трубе, по гимнастической стене вверх и вниз

<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Мячи малые; доска с зацепом; гимнастическая стена; гимнастические скамейки разной высоты; колечки с игрушкой, тренажеры «Тонус»; кубы малые	Гимнастическая стена; гимнастические скамейки разной высоты; бревно
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Построения, перестроения</b>	Построение по подгруппам; перестроение в колонну по два	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один - двое»); ходьба на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы (игровое задание «Пингвины»); мелким и широким шагом (игровое задание «Великаны - карлики»); гимнастический шаг; с заданием (ходьба – ползание с поочередным переносом туловища к пяткам ног с опорой на руки) (игровое подражательное упражнение «Гусеницы» - ходьба)	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один – двое»); с ускорение шеренгой; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым!»); с заданием (1-я неделя – кружение на месте; 2-я неделя – остановка на месте, стояние на одной ноге - «Цапля»); поскоками; с препятствием (мат – обручи – доска)	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Цветок распускается». И.п. – ноги слегка расставлены, руки на затылке, локти сведены («нераскрывшийся бутон»). В.: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох). Медленно. Повторить 4-6 раз	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №8 (с малый мячом)	
	<b>Равновесие</b>	Ходьба вверх и вниз по доске (шириной 15-20 м), положенной наклонно	Ходьба по горизонтальному бревну (высота 15-30 м) – кирпичики, кубы
	<b>Прыжки</b>	Последовательно через 2-3 предмета (высота 5-10 м)	Прыжки с ноги на ногу, из обруча в обруч, через обручи
	<b>Лазание, ползание</b>	Ползание на предплечьях и коленях по скамейке. Лазание по гимнастической стене вверх и вниз (ритмично)	Лазание по гимнастической стене вверх и вниз
<b>Веселый тренинг</b>		«Птица»	
<b>Игра</b>		Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности «Круг-кружочек»	Подвижная игра «Не боюсь!» Игра малой подвижности «Ровным кругом»
<b>Оздоровительные упражнения</b>		Упражнения для профилактики плоскостопия	Тренировка дыхания «Плывет, плывет кораблик»

<b>Стр.109</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
----------------	-------------------	-------------------

<b>Задачи</b>		Способствовать освоению детьми умений: катать обруч друг другу; бросать мяч вверх и ловить его в движении; метать мяч в вертикальную цель: развивать вестибулярный аппарат, глазомер, ловкость, внимание. Воспитывать желание и умение действовать совместно со сверстниками в подгруппе	Способствовать освоению детьми умений действовать с мячом: бросать мяч вдаль разными способами (из-за головы, от груди); бросать мяч через сетку любым способом; бросать мяч в стену и ловить его; прыгать на мяче-хоппере по ориентирам. Развивать навык правильного положения тела на мяче-хоппере, координацию движений
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Построения, перестроения</b>	Построение по подгруппам; перестроения в колонну по два	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному; врассыпную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны); приставным шагом в полуприсяде (руки на пояс); гимнастическим шагом	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением шеренгой; со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым!»); с заданием (3-я неделя – врассыпную; 4-я неделя – присесть); в сочетании с прыжком вверх (игровое задание «Достань предмет»); с препятствием (мат – обручи – доска)	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Цветок распускается». И.п. – ноги слегка расставлены, руки на затылке, локти сведены (в «нераскрывшийся бутон»). В.: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох). Медленно. Повторить 4-6 раз	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №8 (с малым мячом)	
	<b>Действия с мячом и обручем</b>	<p><i>III блок</i>  Обруч и малый мяч резиновый.  Варианты заданий для детей: катать обруч вдаль; катать обруч вдаль и бежать за ним; метание мяча в вертикальную цель (обруч, который держат цепочкой); бросок мяча вверх и ловля его; бросок мяча вниз и ловля его; бросок мяча вверх и его ловля</p> <p>ловля его в движении; бросок мяча вниз и ловля его в движении</p>	<p><i>IV блок</i>  Резиновый большой мяч и мяч-хоппер.  Варианты заданий для детей: сесть на мяч-хоппер, покачаться; прыжки в разных направлениях; броски мяча в стену двумя руками из-за головы; броски мяча вдаль двумя руками от груди;</p> <p>броски мяча через стенку любым способом; броски мяча в стену двумя руками снизу и ловля его</p>
<b>Веселый тренинг</b>	«Плавание на байдарке»		
<b>Игры</b>	Подвижная игра «Карусель». Игра малой подвижности «Узнай по голосу»	Подвижная игра «Цыплята на полянке». Игра малой подвижности «Тишина у пруда»	
<b>Оздоровительные упражнения</b>	Релаксация «Космос»		«Ежовый массаж»

## МАЙ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 3 – 5 лет»)

Стр.112		1-я неделя	2-я неделя	
<b>Задачи</b>		Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по веревке приставным шагом; прыгать с короткой скакалкой; ползать по скамейке на животе. Воспитывать уважение к достижениям сверстников	Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по бревну боком приставным шагом; прыгать вверх с места; лазать по гимнастической стене. Воспитывать желание участвовать в играх	
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Мячи маленькие; гимнастическая стена; гимнастические скамейки разных размеров; доска; канат; скалки; ребристая доска; тренажеры «Тонус»; бревно; корзины		
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному; парами (игровое задание «Один - двое»); ходьба на носках (руки на пояс); на внешней стороне стопы (игровое задание «Пингвины»); гимнастический шаг; ползание с поочередным переносом туловища к пяткам ног с опорой на рука(игровое подражательное упражнение «Гусеницы»)		
	<b>Бег</b>		«Змейкой» между предметами; через два вертикально стоящих обруча; с заданием – позвонить в колокольчик	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Хлопушка». И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. В.: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох); вернуться в и.п. (вдох). Повторить 4-5 раз		
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №9 (без предметов)		
	<b>Равновесие</b>	Ходьба по веревке приставным шагом, по доске; по доске, лежащей на кирпичиках ( по выбору)	Ходьба по бревну боком приставным шагом; по доске на кирпичиках; на кубах (по выбору)	
	<b>Прыжки</b>	С короткой скакалкой	Вверх с места (15-20 см) впрыгивание в корзины	
	<b>Лазание, ползание</b>	Ползание по скамейке на животе. Лазание по гимнастической стене (с сохранением ритма)	Лазание по гимнастической стене, переход с пролета на пролет приставным шагом. Ползание по скамейке на четвереньках (скамейки разной высоты – на выбор детей)	
<b>Веселый тренинг</b>		«Гусеница»		
<b>Оздоровительные упражнения</b>		Упражнения для профилактики плоскостопия	Тренировка дыхания «Сдуем капельки дождя»	

Стр.114		3-я неделя	4-я неделя
<b>Задачи</b>		Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств	
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Маты; обручи; набивные мячи; мячи маленькие («картошка»)	
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному; враспынную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны)	
	<b>Бег</b>	«Змейкой» между предметами; через два вертикально стоящих обруча; с выполнением задания («позвонить в колокольчик»)	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Хлопушка». И.п. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. В.: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох); вернуться в и.п. (вдох). Повторить 4-5 раз	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №9 (без предметов)	
	<b>Оценка физических качеств</b>	Сила мышц плечевого пояса (бросок набивного мяча). Гибкость (наклон вперед из положения сидя на полу). Силы мышц ног (прыжки в длину с места)	Сила мышц плечевого пояса (метание вдаль мешочка). Равновесие (стойка на одной ноге). Силы мышц брюшного пресса (сгибание и разгибание туловища)
<b>Игры</b>		Подвижная игра «Салки-приседалки». Игра малой подвижности «Хомячок»	Подвижная игра «Салки-замерзалки». Игра малой подвижности «Веселый мячик»
<b>Оздоровительные упражнения</b>		Релаксация «Океан»	«Ежовый массаж»



## 2.1.7. Старшая группа Шестой год жизни

### *Задачи образовательной деятельности:*

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- Развивать творчества в двигательной деятельности.
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать у воспитанников физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.

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

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

**Бег.** На носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза); челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

**Прыжки.** На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с

разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

**Бросание, ловля, метание.** Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

#### **Общеразвивающие упражнения**

**Исходные положения:** стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

**Положения и движения головы,** вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

**Положения и движения рук:** одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

**Положения и движения туловища:** повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

**Положения и движения ног:** приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40х3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

Спортивные упражнения

**Катание на санках** с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту.

**Ходьба на лыжах** по пересеченной местности переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо). Подъем в горку «лесенкой», спуск в низкой стойке.

**Катание на велосипеде** по прямой, повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

**Плавание.** Скольжение на груди и на спине; выдох в воду. Движения ногами вверх-вниз, сидя и лежа на мелком месте с опорой о дно руками. Плавание произвольным способом на расстояние до 10 м.

*Туристические походы* с двумя переходами по 25—30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях). Переходы на лыжах (по 15—20 минут) с активным отдыхом. Езда на велосипеде (по 25—30 минут) с перерывом и отдыхом.

### **Подвижные игры**

- ◆ *Игры* с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры- эстафеты.
- ◆ *Городки*. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).
- ◆ *Баскетбол*. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.
- ◆ *Бадминтон*. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.
- ◆ *Футбол*. Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

### **Упражнения для развития физических качеств**

- ◆ Игры и упражнения для развития быстроты движений

*Упражнения на развитие быстроты реакции*: бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе и беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

*Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения*: бег в максимальном темпе на дистанции 20—25 м; бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

- ◆ Игры на развитие быстроты

- «Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и \* 360 градусов.
- «Найди свое место».
- «Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.
- «Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.
- «Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.
- «Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы».
- «Брось мяч в стену».
- «Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.
- «Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

- ◆ Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад.
- Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

- Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8).
- Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.
- Прыжки точно в центр начерченного круга или линии.
- Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)
- Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх.
- Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.
- Прыжки вокруг мяча и через него.
- Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).
- ◆ Подвижные игры
- «Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».
- «Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу.
- Ю «На одной ножке по дорожке».
- ◆ Упражнения для развития силы
- Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.
- Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.
- ◆ Упражнения с диском «Здоровье»
- Стоя на диске на одной ноге (другая на полу), вращения влево - вправо.
- Стоя на диске на одной ноге, отталкиваясь другой от пола, вращаться по кругу («бег на роликовых коньках», «самокат»).
- Сидя на диске по-турецки, отталкиваясь руками от пола, вращаться влево - вправо.
- Сидя на диске, руки в упоре сзади, ноги, согнутые в коленях, отталкиваясь руками и ногами, передвигаться влево - вправо.
- Стоя на диске лицом к стулу, кисти на спинке стула, вращение влево - вправо.
- ◆ Упражнения с тренажером «Здоровье»: натягивание на себя ручки тренажера в положениях стоя, сидя, лежа на спине.
- ◆ Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»: держась за поручни двумя руками или одной рукой, ходьба и бег по дорожке.
- ◆ Упражнения и игры для развития выносливости
- Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.
- Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.
- Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности.
- Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.
- ◆ Подвижные игры: «Синие, зеленые, желтые»; «Позвони в колокольчик», «Самолеты».
- ◆ Упражнения для развития гибкости
- Для рук и плечевого пояса (круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой, одновременное отведение двух рук как можно дальше назад);

- Для туловища (наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками, стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо –влево –вправо, сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук);
- Для ног (пружинистые приседания, Лежа на спине, поднятие ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны, Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой, игры и упражнения для развития ловкости, бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м);
- ◆ Упражнения с гимнастическими палками и кольцами (перебрасывание палки из одной руки в другую перед собой, перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку);
- ◆ Упражнения с фитболами (покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот);
- ◆ Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.
- ◆ Подвижные игры («Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч», «Не задень»: обегание предметов, «Маятник»: подскоки влево –вправо).

#### **Минимальные результаты.**

- ◆ Бег на 30 м — 7,9—7,5 с.
- ◆ Прыжок в длину с места — 80—90 см.
- ◆ Прыжок в длину с разбега — 130—150 см.
- ◆ Прыжок в высоту с разбега — 40 см.
- ◆ Прыжок вверх с места — 25 см.
- ◆ Прыжок в глубину — 40 см.
- ◆ Метание предмета:
  - весом 200 г — 3,5—4 м.
  - весом 80 г — 7,5 м.
- ◆ Метание набивного мяча — 2,5 м.

**2.1.8. Календарно-тематический план (старшая группа)  
по образовательной области «Физическое развитие»**

**Сентябрь**

**(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5 – 7 лет»)**

Стр.25		1-я неделя	2-я неделя
<b>Задачи</b>		Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц плечевого пояса ,силы мышц ног, гибкости, равновесия, силы мышц брюшного пресса и спины)	
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Маты ,конусы с цифрами, секундомер, большая линейка, набивные мячи(вес-1 кг)	Маты ,обруч среднего диаметра, линейка, секундомер
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Построение</b>	Построение в шеренгу по росту(мальчик, девочка)команды «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», перестроение из колонны по одному в колонну по четыре движения и наоборот	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному; на носках,(руки вверх, кисти соединить),на пятках(руки за голову)	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному; с препятствием(по несколькими матам)	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Радуга, обними меня».И.п –о.с В:1-сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны;2-задержать дыхание;3-растягивая губы в улыбке, произносить звук [с],выдыхая воздух и втягивая живот в себя и грудную клетку, опуская руки	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений № 1 (без предметов)	
	<b>Задание для определения физических качеств</b>	Задание для определения силы мышц плечевого пояса(бросок набивного мяча). Задание для определения силы мышц брюшного пресса (сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине). Задание для определения силы мышц ног(прыжок в длину сместа)	Задание для определения силы мышц спины(пригибание туловища назад ). Задание для определения гибкости(наклон вперед из положения сидя на полу)
		Подвижная игра «Красная шапочка», Игра малой подвижности «Стоп»	Подвижная игра «Выручай», Игра малой подвижности «Улитка»
<b>Оздоровительные упражнения</b>	Упражнения для профилактики плоскостопия	Упражнения на релаксацию «Сказка»	

Стр.28		3-я неделя	4-я неделя
<b>Задачи</b>		Способствовать освоению детьми умений: Прыгать на мяче-хоппере (сохраняя исходное положение); Бросать мяч об стену и ловить с выполнением различных заданий; Метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми	Способствовать освоению детьми умений: Передвигаться прыжками, сидя на мяче-хоппере; Отбивать мяч разными способами на месте и в движении; Бросать мяч в корзину двумя руками способом от груди (высота корзины определяется самими детьми). Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам в процессе двигательной деятельности
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Мат, мячи-хопперы, малые резиновые мячи, конусы, корзины, массажные мячики, покрывало, коврики резиновые, карточки для выполнения игровых подражательных движений <sup>1</sup>	Мат, мячи-хопперы, баскетбольные мячи, конусы, баскетбольные кольца, повязки на глаза, резиновые коврики, карточки для выполнения подражательных движений
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Построение, перестроение</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному со сменой направляющего (игровое задание «Шишки-камешки»), ходьба на носках (игровое задание «Горячо (руки на пояс) – холодно (в полуприседе)», на пятках (руки в стороны), ходьба широким и мелким шагом (игровое задание «Великаны, карлики»), ходьба с игровыми подражательными упражнениями («Гусеница» - ходьба на коленях, «Утка» - ходьба в полном приседе, «Черепашка» - ползание с опорой на кисти рук и колени)	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному, врассыпную, на носках, с ускорением по диагонали, с заданиями (3-я неделя – присесть, руки вытянуть вперед, 4-я неделя 0 встать, руки в стороны), боковой галоп, бег с препятствием (по матам)	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Радуга, обними меня». И.п. – о.с. В.: 1 – сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 – задержать дыхание; 3 – растягивая губы в улыбке, произносить звук [с], выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку, опуская руки	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №1 (без предметов)	
	<b>Действия с мячом</b>	<b>Блок 1. Малые мячи резиновые, мячи-хопперы</b>	<b>Блок 2. Баскетбольный мяч и мяч-хоппер</b>

	<b>Действия с мячом</b>	<b>Варианты заданий</b>	
		<p><i>Работа по подгруппам</i></p> <p>Прыжки на хоппере по всему пространству, между предметами «змейкой».</p> <p>Броски резинового мяча способом снизу об стену, ловля двумя руками. Броски мяча способом снизу, хлопнуть в ладоши, ловля мяча.</p> <p>Броски мяча способом снизу об стену, ловля его с отскоком об пол. Метание резинового мяча в горизонтальную цель левой и правой руками способом снизу (расстояние до цели 3-4 м).</p> <p>Метание в вертикальную цель (высота от уровня пола – 2м.)</p>	<p>Прыжки на хоппере по всему пространству в рассыпную, в колонну по одному.</p> <p>Стойка баскетболиста (ноги параллельно).</p> <p>Отбивание мяча двумя руками, по сигналу поворот на 180°, мяч при повороте отбивать.</p> <p>Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой, стоя на месте.</p> <p>Отбивание мяча двумя руками в движении друг за другом.</p> <p>Отбивание мяча двумя руками, двигаясь боком приставным шагом («шаг-приставка»).</p> <p>Броски мяча двумя руками способом от груди в корзину (корзина устанавливается на индивидуальную высоту для каждого ребенка)</p>
<b>Веселый тренинг</b>	Игровое задание «Цапля» <sup>1</sup>		
<b>Игры</b>	Игра-эстафета «Накинь обруч», подвижная игра «Медведь», игра малой подвижности «Круговорот».	Игра-эстафета «Перешагни через скакалку», подвижная игра «Салки в два круга», игра малой подвижности «Пройди бесшумно»	
<b>Оздоровительные упражнения</b>	«Ежовый массаж» (самомассаж мячами-«ежиками»)	Тренировка дыхания «Подуем на листочки»	



## ОКТАБРЬ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5 – 7 лет»)

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей		
Стр.31	1-я неделя	2-я неделя
<b>Задачи</b>	<p>Способствовать освоению детьми умений: прыгать в высоту с места на возвышение (высота – 20 см);</p> <p>сохранять равновесие при ходьбе по скамейке с различным положением рук;</p> <p>влезать по наклонной лестнице, слезать по вертикальной</p> <p>Воспитывать желание точно и правильно выполнять упражнения.</p> <p>Способствовать развитию осознанного отношения к выполнению упражнений</p>	<p>Способствовать освоению детьми умений: вбегать и сбегать по наклонной доске;</p> <p>прыгать на двух ногах с продвижением вперед по узкой «дорожке»;</p> <p>Побуждать детей к самостоятельному проведению упражнений по своей инициативе.</p> <p>Способствовать формированию элементарных навыков эмоциональной разгрузки</p>
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	Скамейки, конусы, баскетбольные кольца, маты, большой обруч, кубики, карточки для выполнения игровых подражательных движений, резиновые коврики, обручи средние, малые резиновые мячи, массажные мячи, веревка с мешочком на конце	Скамейки, конусы, баскетбольные кольца, маты, большой обруч, кубики, карточки для выполнения игровых подражательных движений, резиновые коврики, большой резиновый мяч, мячи-хоппре
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Перестроение</b>	Построение в колонну по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!» перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному, с перестроением в пары (игровое задание «Один - двое»), на носках (руки к плечам), на пятках (руки за спину), перекатом с пятки на носок, с игровыми подражательными упражнениями (1-я неделя - «Шагомерка», 2-я неделя - «Червячок», «Крокодил», «Раки усатые»)
	<b>Бег</b>	В колонне по одному, спиной вперед (четвереньками), с высоким подниманием коленей (игровое задание «Цирковые лошадки»), с ускорением четверками, с заданиями: 1-я неделя - «Цапля» (стояка на одной ноге); 2-я неделя - «Стойка баскетболиста»; бег с поскоками (руки на пояс), с препятствиями (мат – вертикально стоящий обруч, который держит взрослый, - мат)

	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Вырасти большой». И.п. – о.с. В.: поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю ступню – выдох на звук «ух-х-х»
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №2 (с кубиками)

<b>Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей</b>			
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Равновесие</b>	Ходьба по скамейке на носках с различным положением рук (ширина скамейки 15-20 см, высота – 30-35 см). Вбегание и сбегание по наклонной доске (ширина – 15-20 см, высоты верхнего конца – 35-40 см)	Ходьба по узкой доске, приставляя пятку к носку, с разным положением рук (на пояс, в стороны). Вбегание и сбегание по наклонной доске (ширина – 15-20 см, высота верхнего конца (35-40 см)
		<i>Варианты заданий</i>	
	<b>Прыжки</b>	Прыжки в высоту с места. Прыжки на возвышение (20 см). Прыжок с места через модули разной высоты. Прыжки на возвышение (20 см)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по узкой дорожке. Прыжки в глубину с высоты 30 см в обозначено место. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по узкой дорожке. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по доске. Прыжки в глубину с высоты 30 см в обозначенное место
		<i>Варианты заданий</i>	
	<b>Лазание, ползание</b>	<i>Варианты заданий</i>	
		Ползание на четвереньках «змейкой» под дугами, между конусами. Влезание по наклонной лестнице, спускание по вертикальной	Проползание на предплечьях и коленях под дугами, между конусами. Лазание по гимнастической стенке чередуя шаг
<b>Веселый тренинг</b>	«Катание на морском коньке»		
<b>Игры</b>	Игра-эстафета «Принеси арбузы», подвижная игра «Собери мячи», игра малой подвижности «Пустое место».	Игра-эстафета «Пингвины с мячом», подвижная игра «Хитрая лиса», игра малой подвижности «Угадай по голосу»	
<b>Оздоровительные упражнения</b>	Упражнения для профилактики плоскостопия	Упражнения на релаксацию «Облака»	

<b>Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей</b>		
<b>Стр.35</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: катать обручи вдаль; вращать обруч на талии; бросать мяч вверх и вниз, ловить его двумя руками с выполнением различных заданий; метать мяч в вертикальную и горизонтальную цели разными способами (на выбор детей); развивать координации движений в процессе действий с мячом и обручем. Воспитывать желание и умение действовать совместно со сверстниками в подгруппе	Способствовать освоению детьми умений: сохранять исходное положение в равновесие при прыжках на мяче-хоппере; бросать мяч различными способами в парах из различных исходных положений; бросать мяч через сетку любым способом. Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	Кубики, мат, обруч большой, батут, дуги, конусы, скамейки, наклонная доска, гимнастическая стенка, модули различной высоты, лестница с зацепами, резиновые большие мячи, манеж, карточки для выполнения игровых подражательных движений, резиновые коврики	Кубики, мат, обручи (большой средний), доска шириной 20 см, наклонная доска, дуги, конусы, скамейка, гимнастическая стенка, доска шириной 10 см, карточки для выполнения игровых подражательных движений, резиновые коврики
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Перестроение</b>	Построение в колонну по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), на носках (руки вверх, кисти соединить), на пятках (руки за голову), гимнастическим шагом (руки на пояс), с выполнением заданий (3-я неделя - игровое подражательное упражнения «Заяц», «Лягушка»; 4-я неделя «Обезьянка», «Ящерица»)
	<b>Бег</b>	В колонне по одному с перестроением в пары (игровое задание «Один - двое»), широким и мелким шагом (игровое задание «Великаны - карлики»), с ускорением по диагонали «змейкой» между конусами, с заданиями (3-я неделя – поворот на 360°; 4-я неделя – встать на скамейку), с прыжками (игровое задание «Достань до кольца»), с препятствием (мат – вертикально стоящий обруч – мат)

	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Вырасти большой». И.п. – о.с. В.: поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю ступню – выдох на звук «ух-х-х»	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №2 (с кубиками)	
	<b>Действия с мячом и обручем</b>	<p><b>Блок 3. Обруч и малый резиновый мяч</b>  Катание обруча вдаль, бег за ним.  Вращение обруча на талии.  Броски мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками.  Броски мяча одной рукой вниз об пол, ловля двумя руками.  Броски мяча вверх, хлопок в ладоши, ловля мяча.  Броски мяча вниз, хлопок в ладоши, ловля мяча.  Броски мяча вверх одной рукой в движении, ловля двумя руками.  Броски мяча вниз одной рукой в движении, ловля двумя руками.  Метание мяча в вертикальную цель разными способами (по выбору детей), обручи держат сами дети.  Метание мяча в горизонтальную цель разными способами (по выбору детей), обручи держат дети</p>	<p><b>Блок 4. Резиновый большой мяч и мяче-хоппере</b>  Прыжки на мяче-хоппере, врассыпную, «змейкой» (между конусами), боком, в колонне по одному.  Броски мяча способом снизу в парах.  Броски мяча способом двумя руками от груди в парах.  Броски мяча с отскоком об пол в парах.  Броски мяча, стоя на коленях, в парах.  Броски мяча, сидя на полу, в парах.  Броски мяча через сетку любым способом.</p>

<b>Веселый тренинг</b>	«Стойкий оловянный солдатик»	
<b>Игры</b>	Игра-эстафета «Мосты», подвижная игра «Удочка», игра малой подвижности «Змея».	Игра-эстафета «Переправа», подвижная игра «Простые ловишки», игра малой подвижности «Рыбки»
<b>Оздоровительные упражнения</b>	«Ежовый массаж» (самомассаж мачами-«ежиками»)	Тренировка дыхания «Птички улетели»

## НОЯБРЬ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5 – 7 лет»)

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей		
Стр.38	1-я неделя	2-я неделя
<b>Задачи</b>	<p>Способствовать освоению детьми умений: ходить по канату, сохраняя равновесие; прыгать на скакалке; прыгать на двух ногах боком с продвижением вперед; лазать по гимнастической стенке, спускаться по наклонной доске.</p> <p>Развивать силу рук, ловкость.</p> <p>Способствовать развитию осознанного отношения к выполнению упражнений</p>	<p>Способствовать освоению детьми умений: ходить по бревну, разводняя носки в стороны; прыгать в длину с места; прыгать в высоту с разбега; лазать по гимнастической стене, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет.</p> <p>Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Способствовать умению управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях</p>
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	<p>Мат, конусы, доска шириной 20 см, диски «Здоровья», карточки для выполнения игровых подражательных движений, круги со следами, канат, модули, скамейка, ребристая доска, гимнастическая стенка, доска с зацепом, скакалки, резиновые коврики</p>	<p>Мат, конусы, доска шириной 20 см, диски «Здоровья», мешочки с песком, мяч большой резиновый, канат, бревно, обручи среднего размера, скамейки, гимнастическая стенка, стойки для прыжков, веревка, резиновые коврики</p>
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Перестроение</b>	<p>Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!» перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении; перестроение из колонны по одному в один круг и наоборот</p>
	<b>Ходьба</b>	<p>В колонне по одному, парами, со сменой направления (игровое задание «Шишки - камешки»), ходьба на носках (игровое задание «Холодно (на носках, руки на пояс) – горячо (в полуприседе)», на пятках (руки в стороны), ходьба приставным шагом с полуприседам (руки на пояс), с выполнением заданий (1-я неделя – игровое подражательные упражнения «Утка», «Гусеница» (передвижение на коленях); 2-я неделя - «Гусеница» (передвижение на коленях); 2-я неделя - «Гусеница» (передвижение на ягодицах), «Черепашка»)</p>

<b>Бег</b>	В колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), с захлестом голени, с ускорением по сигналу, бег с заданием (1-я неделя - поворот на 180°; 2-я неделя – присесть, руки вперед), бег с прыжками на одной ноге, бег с препятствием (бег по мату – бег «змейкой» между предметами – бег по гимнастической доске)
<b>Дыхательные упражнения</b>	«Поднимаем выше груз». И.п. – о.с., руки опущены, сжаты в кулаки, В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6-8 раз
<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №3 (с диском «Здоровье»)

**Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей**

<b>Стр.39</b>		<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Равновесие</b>	Ходьба по канату, разводя носки в стороны (руки произвольно), ходьба с перешагивание куба высотой 20 см	Ходьба по канату, разводя носки в стороны (руки произвольно), ходьба по бревну, разводя носки в стороны, ходьба по скамейке с выполнением задания – на середине скамейки повернуться на 360° и продолжить движение
	<b>Прыжки</b>	<i>Варианты заданий</i>	
		Прыжки на двух ногах боком с продвижением вперед. Прыжки на скакалке. Прыжки на двух ногах поочередно правым и левым боком с продвижением вперед	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки из обруча в обруч. Прыжки в высоту с разбега
	<b>Лазание, ползание</b>	<i>Варианты заданий</i>	
Проползание на предплечьях и коленях по скамейке. Лазание по гимнастической стенке, спуск по наклонной доске		Ползание по скамейке, стоя на коленях, подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на прелет	
<b>Веселый тренинг</b>		«Ловкий чертенок»	

<b>Игры</b>	Игра-эстафета «Мяч через туннель», подвижная игра «По местам», игра малой подвижности «Парк аттракционов».	Подвижная игра «Мяч капитану», игра малой подвижности «Кто дольше не уронит?»
<b>Оздоровительные упражнения</b>	Упражнения для профилактики плоскостопия	Релаксация «Молчок»

<b>Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей</b>		
<b>Стр.42</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: отбивать шар ракеткой на месте, в движении, в парах; перестраиваться из колонны по одному в круг, в колонну по четыре и наоборот; бегать с ускорением по диагонали по сигналу. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать упорство в достижении поставленной цели	Способствовать освоению детьми умений: брать в руку ракетку, вращать, перекладывать из одной руки в другую; удерживать мяч на ракетке на месте и в движении; побрасывать мяч ракеткой несколько раз подряд на месте. Воспитывать упорство и трудолюбие при достижении поставленной цели
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	Маты, конусы, гимнастическая доска, диски «Здоровье», резиновые коврики, карточки для выполнения игровых подражательных движений, бадминтонные ракетки, воздушные шары, массажные мячи	Маты, конусы, гимнастическая доска, диски «Здоровье», резиновые коврики, карточки для выполнения игровых движений, теннисные ракетки, малые резиновые мячи, теннисные шары, мячи-хопперы, дуги, флажки, гимнастическая стена
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Перестроение</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот; перестроение из колонны по одному в один круг и наоборот
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному, с перестроением в пары (игровое задание «Один -двое»), ходьба на носках( руки к плечам), на пятках (руки за спину), широким и мелким шагом (игровое задание «Великаны - карлики»), с выполнением заданий (3-я неделя – игровые подражательные упражнения «Шагомерка», «Крокодил», 4-я неделя - «Червячок», «Раки усатые»)
	<b>Бег</b>	В колонне по одному, враспынную, на носках, с ускорением по диагонали, с заданием (3-я неделя - «Самолет», 4-я неделя - «Цапля»), бег с прыжками боком на двух ногах, бег с препятствием (бег по мату

		– бег «змейкой» между предметами – бег по гимнастической доске)	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Поднимаем выше груз», И.п. – с., руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6-8 раз	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №3 (с диском «Здоровье»)	
	<b>Действия с мячом и обручем</b>	<i>Блок 5. Бадминтонная ракетка и воздушный шарик</i>	<i>Блок 6. Теннисная ракетка и маленький резиновый мяч или теннисный шарик; мяч-хopper</i>
		<i>Варианты заданий</i>	

		<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Содержание физических упражнений</b>		Отбивание шара ракеткой на месте. Отбивание шара ракеткой в движении. Один ребенок подбрасывает шар рукой вверх, другой отбивает его ракеткой. Отбивание шара ракетками в парах	Прыжки на мяче-хoppере враспынную, «змейкой» между предметами, боком. Брать в руки ракетку и вращать кисть руки вправо и влево. Переключивание ракетки из правой руки в левую и наоборот. Положить мяч на середину ракетки и как можно дольше удерживать его. Положить мяч на середину ракетки и пройти с ним вперед как можно дальше. Подбросить мяч левой рукой на ладони вверх и поймать его правой рукой на ракетку. Подбросить мяч вверх не очень высоко, поймать его на ракетку и отбить вверх несколько раз подряд. Подбросить мяч ракеткой несколько раз подряд на месте
	<b>Веселый тренинг</b>	«Качалочка»	
	<b>Игры</b>	Игра-эстафета «Скорый поезд», подвижная игра «Мышеловка», игра малой подвижности «Добрые слова».	Эстафеты «Кто скорее добежать до флажка?», «Пожарные на учении», игра малой подвижности «Дружные пары»
	<b>Оздоровительные упражнения</b>	Ежовый массаж (самомассаж мячами-«ежиками»)	Тренировка дыхания «Дует сильные ветер»



## ДЕКАБРЬ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5 – 7 лет»)

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей		
Стр.45	1-я неделя	2-я неделя
<b>Задачи</b>	<p>Способствовать освоению детьми умений:                      ходить по скамейке с выполнением задания (на середине повернуться на 360° и продолжить движение);                      прыгать на возвышение;                      прыгать в длину с разбега;                      лазать по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет.                      Развивать силу мышц рук, спину, брюшного пресса.                      Соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений и в подвижных играх</p>	<p>Способствовать освоению детьми умений:                      сохранять равновесие при ходьбе по скамейке разными способами и с выполнением разных заданий;                      прыгать в глубину и в высоту с места с мягким приземлением;                      влезать и слезать по наклонной лестнице.                      Развивать умение быстро реагировать на смену заданий.                      Воспитывать желание оценить двигательные действия других детей</p>
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	<p>Мат, большие обручи, карточки для выполнения игровых подражательных движений, большие резиновые мячи, батут, скамейки, тренажеры «Тонус», гимнастическая стенка, мат, надувные мячи, резиновые коврики</p>	<p>Мат, большие обручи, карточки для выполнения игровых подражательных движений, большие резиновые мячи, скамейки, кирпичики, обручи среднего размера, модули, обручи на стойках, гимнастическая стенка, лестница с зацепами, резиновые коврики</p>
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Перестроение</b>	<p>Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот; в колонну по два и наоборот; в круг и наоборот</p>
	<b>Ходьба</b>	<p>В колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), на носках (руки вверх, кисти соединить), на пятках (руки за голову, локти в стороны), перекатом с пятки на носок с выполнением заданий (1-я неделя - игровое подражательное упражнения «Заяц», «Лягушка»; 2-я неделя «Обезьянка», «Червячок»)</p>
	<b>Бег</b>	<p>В колонне по одному, с перестроением в пары (игровое задание «Один - двое»), с высоким подниманием</p>

	коленей (игровое упражнение «Цирковые лошадки»), с ускорением четверками, с заданием (1-я неделя - «Стойка баскетболиста», 2-я неделя повернуться на 360° и продолжать движение), бег с прыжками (игровое упражнение «Кенгуру»), бег с препятствием (бег по мату – бег «змейкой между предметами (расстояние между ними 50 см) – бег сквозь вертикально стоящие обручи)	
<b>Дыхательные упражнения</b>	«Лыжник-1». И.п. – о.с., слегка наклонившись вперед и присев, ноги на ширине плеч, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. В.: вдохнуть, плавно присесть, правую руку отвести вниз назад к бедру (мощный выдох), левая рука выносится вперед (вдох)	
<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №4 (с большим мячом)	
<b>Равновесие</b>	Варианты заданий	
	Ходьба по скамейке боком приставным шагом с полуприседами. Ходьба по скамейке с выполнением задания: остановиться на середине скамейки, повернуться на 360 °, продолжить движение	Ходьба по скамейке боком приставным шагом с полуприседами через расположенные на скамейке предметы. Ходьба по скамейке с выполнением задания: присесть на середине скамейки, коснуться скамейки руками, выпрямиться, продолжать движение
<b>Прыжки</b>	<i>Варианты заданий</i>	
	Прыжки на возвышение (высота 20 см) Прыжки в длину с разбега	Прыжки в глубину с высоты 30 см в обозначенное место. Прыжок в высоту с места через предметы (модули) разной высота
<b>Лазание, ползание</b>	<i>Варианты заданий</i>	
	Ползание по скамейке лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке, поднимаясь до 4-й перекладины, с выполнением задания: пройти с пролета на пролет	Пролезание в обруч разными способами (сверху, внизу). Влезать на гимнастическую стенку по наклонной лестнице, слезать – по вертикальной
<b>Веселый тренинг</b>	«Лодочка»	
<b>Игры</b>	Игра-эстафета «Передача мячей», подвижная игра «Поймай мяч», игра малой подвижности «Разверни круг»	Игра эстафета «Баскетбол», подвижная игра «Мороз –Красный нос», игра малой подвижности «Узнай по голосу»
<b>Оздоровительные упражнения</b>	Упражнения для профилактики плоскостопия	Релаксация «Расслабление»

<b>Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей</b>		
<b>Стр.49</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Задачи</b>	<p>Способствовать овладению детьми умениями: сохранять равновесие во время прыжка на мяче-хоппере «змейкой» между конусами; бросать мяч об стену разными способами и ловить его; метать в горизонтальную и вертикальную цели. Развивать глазомер, ловкость, силу брюшного пресса. Воспитывать доброжелательность и уважительное отношение к сверстникам в ходе занятий</p>	<p>Способствовать овладению детьми умениями: отбивать мяч любым способом на месте и в движении, с выполнением различных заданий; бросать мяч в корзину двумя руками способом от груди (высота корзины подбирается по росту ребенка). Воспитывать желание действовать сообща со сверстниками, начинать и заканчивать упражнение всем вместе</p>
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	<p>Карточки для выполнения игровых подражательных движений, конусы, гимнастические скамейки, мат, большие обручи, большие резиновые мячи, резиновые коврики, малые резиновые мячи, мячи-хопперы, массажные мячи, повязка на глаза</p>	<p>Карточки для выполнения игровых подражательных движений, конусы, гимнастические скамейки, мат, большие обручи, большие резиновые мячи, баскетбольные кольца, мячи-хоппер</p>
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Построение, перестроение</b>	<p>Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот; в колонну по два и наоборот</p>
	<b>Ходьба</b>	<p>В колонне по одному со сменой направляющего (игровое задание «Шишки-камешки»), ходьба на носках (игровое подражательное упражнение «Горячо (ходьба на носках, руки на пояс) – холодно (ходьба в полуприседе)», на пятках (руки в стороны), гимнастическим шагом (руки на пояс), с выполнением подражательных упражнений (3-я неделя – «Утка», «Гусеница» (перемещение на коленях); 4-я неделя – «Гусеница» (перемещение на ягодицах), «Черепашка»)</p>
	<b>Бег</b>	<p>В колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), широким и мелким шагом (игровое задание «Великаны – карлики»), с ускорением по диагонали между конусами, с заданием (3-я неделя – встать на скамейку, 4-я неделя – поворот на 180°), бег с прыжками (игровое задание («Страус»), с</p>

	препятствиями (мат – предметы, расстояние между которыми 50 см, - два вертикально стоящих обруча)	
<b>Дыхательные упражнения</b>	«Здравствуй, солнышко!» И.п. – с., руки за спиной опущены. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п. (выдох)	
<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №4 (с большим мячом)	
<b>Действия с мячом</b>	<b>Блок 1. Малый мяч резиновый, мяч-хоппер</b>	<b>Блок 2. Баскетбольный мяч и мяч-хоппер</b>
	<i>Варианты заданий</i>	
	<p>Прыжки на мяче-хоппере по всему залу между конусами «змейкой»</p> <p>Бросок мяча об стену способом от груди и ловля его.</p> <p>Бросок мяча об стену способом от груди, хлопок в ладоши и ловля мяча.</p> <p>Бросок мяча об стену способом от груди с отскоком от пола и ловля его.</p> <p>Бросок мяча об стену способом от груди с отскоком от пола, хлопок в ладоши и ловля его.</p> <p>Метание в горизонтальную цель способом снизу правой и левой руками (расстояние до цели 3-4 м).</p> <p>Метание в вертикальную цель (высота – 2 м от уровня пола)</p>	<p>Прыжки на мяче-хоппере по всему залу враспынную.</p> <p>Прыжки на мяче-хоппере «змейкой» между конусами.</p> <p>Отбивание мяча двумя руками, стоя на месте.</p> <p>Отбивание мяча двумя руками, по сигналу – поворот на 180° (мяч при совершении поворота продолжать отбивать).</p> <p>Отбивать мяча поочередно правой и левой руками, стоя на месте.</p> <p>Отбивание мяча двумя руками, двигаясь в колонну по одному.</p> <p>Отбивание мяча поочередно правой и левой руками, двигаясь в колонне по одному, по сигналу, совершить поворот на 180° (мяч при повороте продолжать отбивать).</p> <p>Отбивать мяч одной рукой, двигаясь в колонне по одному.</p> <p>Отбивать мяч двумя руками, двигаясь боком приставным шагом (шаг-приставка).</p> <p>Отбивать мяч двумя руками, двигаясь боковым галопом.</p> <p>Отбивание мяча поочередно правой и левой руками («игра на пианино»).</p> <p>Броски в корзину (устанавливается индивидуально) двумя руками способом от груди</p>

	<b>Веселый тренинг</b>	«Карусель»	
	<b>Игры</b>	Игра-эстафета «Накинь обруч и проползи под дугой, подвижная игра «Снежная Королева», игра малой подвижности «Тик-так»	Игра-эстафета «Перешагни через скакалку», подвижная игра «Ловишки – елочки», игра малой подвижности «Ладочки»
	<b>Оздоровительные упражнения</b>	Ежовый массаж (самомассаж мячами-«ежиками»)»	Тренировка дыхания «Подуем на снежинку»

## ЯНВАРЬ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5 – 7 лет»)

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей		
Стр.52	3-я неделя	4-я неделя
<b>Задачи</b>	<p>Способствовать освоению детьми умений: бросать малый резиновый мяч и ловить его, стоя на месте и в движении (с выполнением различных заданий); катать обруч вдаль в парах, соблюдая первоначальное исходное положение; метать мяч в горизонтальную в вертикальную цели.</p> <p>Способствовать развитию осознанного отношения к выполнению упражнений. Воспитывать упорство в достижении поставленной цели</p>	<p>Способствовать освоению детьми умений: прыгать на мяче-хоппере «змейкой» между предметами, боком; бросать мяч, сидя на мяче-хоппере, в парах с выполнением различных заданий.</p> <p>Развивать умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в игре</p>
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	Карточки для выполнения игровых подражательных движений, гимнастическая палка, мячи-хопперы, резиновые коврики, обручи, малые резиновые мячи, массажные мячи,	Карточки для выполнения игровых подражательных движений, маты, гимнастическая палка, мячи-хопперы, резиновые коврики, большие резиновые мячи, волейбольная сетка, большой обруч

		ленты разного цвета	
Содержание физических упражнений	<b>Построение, перестроение</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот;	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному с перестроением в пары (игровое задание «Один – двое»), на носках (руки к плечам), на пятках (руки за спину), приставным шагом с полуприседами (руки на пояс), с выполнением подражательных упражнений (3-я неделя – «Шагомерка», «Крокодил»; 4-я неделя – «Червячок», «Раки усатые»)	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному спиной вперед (четверками), с захлестом голени, с ускорением по сигналу, с заданием (3-я неделя – присесть, руки вперед, 4-я неделя «Самолет»), бег с прыжками из стороны в сторону на двух ногах через линию, с препятствиями (мат- гимнастическая палка (под палкой пробежать) – мат)	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Обнялись». И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч, максимально отведены назад, кисти повернуты ладонями вперед, пальцы расставлены. В.: вдох, движением вперед молниеносно скрестить руки перед грудью так, чтобы локти оказались под подбородком, а кисти сильно хлестнули по лопаткам (выдох), плавно и медленно вернуться в и.п. (вдох диафрагмой)	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №5 с мячом-хоппером	
	<b>Действия с мячом и обручем</b>	<b>Блок 3. Обруч и малый мяч резиновый</b>	<b>Блок 4. Резиновый большой мяч и мяч-хоппер</b>
	Варианты заданий		
	Катание обруча вдаль, бег за ним. Катание обруча в парах друг другу. Вращение обруча на талии. Прыжки с обручем как со скакалкой. Броски мяча вверх одной рукой и ловля его, стоя на месте и в движении. Броски мяча вниз об пол одной рукой и ловля его, стоя на месте и в движении. Броски мяча вверх, хлопок в ладоши, ловля мяча. Броски мяча вниз, хлопок в ладоши, ловля мяча. Броски мяча вверх, хлопок под ногой, ловля мяча. Броски мяча вверх, хлопок в ладоши, ловля мяча после отскока от пола. В движении броски мяча вверх, хлопок в ладоши, ловля мяча.	Прыжки по всему залу на мяче-хоппере. Прыжки на мяче-хоппере враспынную «змейкой» между конусами, боком, в колонне по одному. Броски резинового мяча в парах с отскоком об пол. Броски мяча в парах в движении (боковой галоп). Броски мяча в парах через сетку с обманными движениями. Броски мяча любым способом, сидя на мяче-хоппере (расстояние между детьми определяется индивидуально). Броски мяча через сетку любым способом. Игра «Пионербол» (4 мяча – «Мяч через сетку»).	

		В движении броски мяча вверх, хлопок в ладоши, ловля мяча. Метание мяча в вертикальную цель разными способами (по выбору детей), обручи держат другие дети. Метание мяча в горизонтальную цель разными способами (по выбору детей), обручи держат другие дети	
	<b>Веселый тренинг</b>	« Насос»	
	<b>Игры</b>	Игра-эстафета «Мосты », подвижная игра «Северный и южный ветер», игра малой подвижности «Тройка»	Подвижная игра «Белые медведи», игра малой подвижности «Запретное движение»
	<b>Оздоровительные упражнения</b>	Ежовый массаж (самомассаж мячами – «ежиками»)	Тренировка дыхания «Подуем на снежинки»

## ФЕВРАЛЬ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5 – 7 лет»)

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей		
Стр.56	1-я неделя	2-я неделя
<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: прыгать на двух ногах по доске с продвижением вперед; прыгать на скакалке; лазать по гимнастической стенке, чередуясь шагом. Способствовать соблюдению техники безопасности при выполнении физических упражнений и в подвижных играх	Способствовать освоению детьми умений: прыгать на двух ногах боком с продвижением вперед; прыгать в высоту с разбега ; ползать на четвереньках «змейкой», под дугами, между конусами; лазать по гимнастической стенке, спускаться по наклонной. Обучать элементарным навыкам эмоциональной разгрузки.

<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Обручи средние, гимнастическая палка, мат , волейбольные мячи, доска шириной 20 см, кирпичики, скамейки, модули, обручи на стойках, гимнастическая стенка, скакалки, карточки для выполнения игровых подражательных движений, резиновые коврики	Обручи средние, гимнастическая палка, мат, корзина с малыми мячами, круги со следами, дуги, конусы, скамейки, гимнастическая стенка, доска с зацепами, тренажеры «Тонус», стойки для прыжков, веревка, карточки для выполнения игровых подражательных движений, резиновые коврики.
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Перестроение</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот; в колонну по два и наоборот; в круг и наоборот	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), на носках (руки вверх, кисти соединить), на пятках (руки за голову, локти в стороны), перекатом с пятки на носок с выполнением заданий (1-я неделя - игровое подражательное упражнения «Заяц», «Лягушка»; 2-я неделя «Обезьянка», «Червячок»)	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному, в рассыпную, на носках, с ускорением по диагонали, с заданием (1-я неделя - «Цапля», 2-я неделя «Стойка баскетболиста»), боковой галоп, с препятствиями (из обруча в обруч лежащие на полу – гимнастическая палка – мат )	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Часики», И.п – о.с. В:делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик – так»	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №6 (с обручем в паре) стр.57	
	<b>Равновесие</b>	Варианты заданий С перешагиванием куба высотой 20см. Ходьба по скамейке с предметом на голове (руки на поясе), перешагивая предметы.	Ходьба по скамейке на носках с различным положением рук (высота скамейки 30 – 35 см., ширина 15 – 20 см) . Ходьба по скамейке с предметом на голове(руки на пояс), перешагивая через предметы, поставленные на ребро.
	<b>Прыжки</b>	<i>Варианты заданий</i> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на скакалке. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по доске, лежащей на кирпичиках на полу.	Прыжки на двух ногах боком с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах поочередно левым и правым боком с продвижением вперед. Прыжок в высоту с разбега.
	<b>Лазание,</b>	<i>Варианты заданий</i>	



<b>ползание</b>	Пролезание в вертикально расположенный обруч прямо и боком. Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом.	Ползание на четвереньках «змейкой», под дугами, между конусами. Лазание по гимнастической стенке, спуск по наклонной лестнице.
<b>Веселый тренинг</b>	«Маленький мостик»	
<b>Игры</b>	Игра-эстафета «Передал – садись», подвижная игра «Два и три», игра малой подвижности «Мяч соседу» стр. 58	Игра эстафета «Пингвины с мячом», подвижная игра «Меткий стрелок», игра малой подвижности «Оттолкни мяч» стр.59
<b>Оздоровительные упражнения</b>	Упражнения для профилактики плоскостопия	Релаксация «Волшебный сон» стр.60

**Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей**

<b>Стр.60</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: отбивать шар ракеткой на месте и в движении;; отбивать шар ракеткой в парах, забивать в обруч; играть в игру «Шар через сетку»; Развивать умение активновключаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Способствовать освоению детьми умений: сохранять правильную посадку на мяче – хоппере и равновесие во время прыжков на нем; держат, вращать теннисную ракетку; удерживать мяч на ракетке; подбрасывать мяч ракеткой несколько раз подряд на месте и в движении. Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам.
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	Мат, обручи среднего размера, гимнастическая палка. карточки для выполнения игровых подражательных движений, резиновые коврики, волейбольная сетка, бадминтонные ракетки, воздушные шары, сетка из обручей, массивные мячи, повязка на глаза.	карточки для выполнения игровых подражательных движений, резиновые коврики, обручи среднего размера, гимнастическая скамейка, гимнастическая палка, мат, теннисные ракетки, маленькие резиновые мячи, теннисные шарики, мячи – хопперы, средний куб, повязка на глаза.

	<b>Перестроение</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по одному в рассыпную и наоборот; в колонну по четыре и наоборот; в круг и наоборот		
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Шишки - камешки»), на носках (Горячо - холодно), на пятках (руки в стороны), перекатом с пятки на носок с выполнением заданий (3-я неделя – «Утка», «Гусеница» (перемещение на коленях) ; 4 – неделя «Гусеница» (на ягодицах), «Черепашка»,		
	<b>Бег</b>	В колонне по одному, со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), с высоким подниманием коленей (игровое упражнение «Цирковые лошадки»), с ускорением четверками, с заданием (3-я неделя – поворот на 360 , 2-я неделя повернуться на 360°, 4 – неделя – встать на скамейку), бег с поскоками (руки на пояс), с препятствиями (из обруча в обруч – гимнастическая палка (пробежать под палкой) - мат ) .		
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Часики», И.п – о.с. В:делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик – так»		
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №6 (с обручем в паре) стр. 57		
	<b>Действия с мячом</b>	<b>Блок 5. Бадминтонная ракетка и воздушный шарик</b>	<b>Блок 6. Теннисная ракетка и маленький резиновый мяч или теннисный шарик, мяч - хоппер</b>	
		Отбивание шара ракеткой на месте Отбивание шара ракеткой в движении Один ребенок подбрасывает шар рукой вверх, другой отбивает его ракеткой Отбивание шара ракетками в парах Отбивание шара ракетками в парах через сетку Игра «Шар через сетку»	Прыжки на мяче – хоппере в рассыпную, «змейкой» через предметы, боком. Брать в руку ракетку и вращать кисть руки вправо влево. Перекладывание ракетки из правой руки в левую и наоборот. Положить мяч на ракетку и как можно дольше удержать его. Положить мяч на середину ракетки , поворачиваться вправо , влево, ракетку от себя, к себе, стараясь удержать мяч на ракетке. Положить мяч на середину ракетки и пройти с ним вперед, как можно дальше. Ударить мяч одной рукой об пол, а поймать его ракеткой другой рукой. Подбросить мяч не очень высоко, поймать его на ракетку и отбить его вверх несколько раз подряд.	
	<b>Веселый тренинг</b>	«Паровозик» стр.192		

	<b>Игры</b>	Подвижная игра «Ловишка бери ленту», игра малой подвижности «Часовой» стр.62	Игра эстафета «Переправа», подвижная игра «Освободители», игра малой подвижности «Путешествие в тумане» стр.63
	<b>Оздоровительные упражнения</b>	«Ежовый» массаж	Тренировка дыхания «Дует сильный ветер»

### МАРТ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5 – 7 лет»)

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей			
Стр.63		1-я неделя	2-я неделя
<b>Задачи</b>		Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с предметом на голове, перешагивая расставленные предметы на скамейке; прыгать в длину с разбега; лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет. Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.	Способствовать освоению детьми умений: прыгать через скакалку; лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх до четвертой перекладины, пройти с пролета на пролет. Развивать силу мышц рук, брюшного пресса. Побуждать к проявлению самостоятельности и творчества в двигательной деятельности.
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Мат, большой обруч, карточки для выполнения игровых подражательных движений, доска шириной 20 см., скамейки, тренажеры «Тонус», резиновые мячи разного диаметра, резиновые коврики, гимнастическая стенка, кирпичики .	Обруч большой, мат, скамейки, канат, скакалка, карточки для выполнения игровых подражательных движений, батут, резиновые коврики.
<b>Содержание физических упражнений</b>	Перестроение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот; в колонну по два и наоборот.	
	Ходьба	В колонне по одному с перестроением в пары (игровое задание «Один - двое»), на носках (руки к плечам,	

	локти в стороны), на пятках (руки за спину), гимнастическим шагом (руки на пояс), с выполнением подражательных упражнений(1 – неделя – «Шагомерка», «Крокодил», 2 – неделя – «Червячок», «Раки усатые»)	
<b>Бег</b>	В колонне по одному спиной вперед «четверками», широким и мелким шагом(игровое задание «Великаны и карлики») с ускорением по диагонали между конусами, с заданием (1 – неделя – поворот на 180, 2 – неделя – присесть руки вперед), бег с прыжками (Игровое задание – «Достань кольцо»), с препятствиями(горизонтально расположенный обруч – мат - горизонтально расположенный обруч)	
<b>Дыхательные упражнения</b>	«Лыжник-2». И.п. – о.с., слегка наклонившись вперед и присев, ноги на ширине плеч, правая рука впереди (кость сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кость раскрыта. В.: вдохнуть, плавно присесть, правую руку отвести вниз назад к бедру (мощный выдох), левая рука выносится вперед (вдох)	
<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №7 (со скамейкой) стр.64	
<b>Равновесие</b>	Варианты заданий	
	Хотьба по узкой доске, приставим пятку одной ноги к носку другой ноги Хотьба по с предметом на голове (руки в стороны). Хотьба по с предметом на голове(руки на пояс) с перешагиванием предметов расставленных на скамейке.	Хотьба по канату с разведением носков в стороны. Хотьба по скамейке с выполнением задания: присесть на середине скамейки, коснуться скамейки руками, выпрямиться, продолжать движение
<b>Прыжки</b>	Варианты заданий	
	Прыжки из обруча в обруч Прыжки в длину с разбега Прыжки через обруч	Прыжки на возвышение (высота 20см). Прыжки через скакалку
<b>Лазание, ползание</b>	Варианты задания	
	Проползание на предплечьях и коленях под дугами между конусами Лазание по гимнастической стенке, поднимаясь до 4-й перекладины, с выполнением задания: пройти с пролета на пролет	Проползание на предплечьях и коленях по скамейке. Лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх до 4-й перекладины, с выполнением задания: пройти с пролета на пролет

	<b>Веселый тренинг</b>	«Колобок» стр.193	
	<b>Игры</b>	Подвижная игра «Охотники и утки», игра малой подвижности «Быстрый мячик»	Подвижная игра «Не дай мяч водящему», игра малой подвижности «Успей поймать»
	<b>Оздоровительные упражнения</b>	Упражнения для профилактики плоскостопия	Релаксация «Осанка»

<b>Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей</b>		
<b>Стр.67</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Задачи</b>	<p>Способствовать освоению детьми умений:  Прыгать на мяче – хоппере «змейкой между конусами»  Бросать мяч об стену разными способами и с разными заданиями и ловить его  Метать в горизонтальную и вертикальную цели любым способом  Отбивать мяч любым способом на месте и в движении  Бросать мяч от груди в корзину  Воспитывать умение доводить начатое до конца.</p>	<p>Способствовать освоению детьми умений:  Катать обручи в парах  Прыгать используя обруч как скакалку  Бросать мяч вверх и вниз с выполнением разных заданий на месте и в движении  Метать в горизонтальную и вертикальную цель любым способом  Сохранять равновесие при прыжках на мяче хоппере  Бросать мяч в парах, сидя на мяче хоппере  Воспитывать трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.</p>
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	<p>Карточки с изображением животных для выполнения подражательных движений, большой обруч, гимнастические скамейки, малые резиновые мячи, резиновые коврики, мячи хопперы, корзины, щиты – мишени, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, массажные мячи.</p>	<p>Карточки с изображением животных для выполнения подражательных движений, большие обручи, гимнастические скамейки, резиновые коврики, средние обручи, малые резиновые мячи, большие резиновые мячи, мячи – хопперы, волейбольная сетка, вертушка.</p>
<b>Содержание физических упражнений</b>	<p>Перестроение  Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два и наоборот.</p>	

<b>Ходьба</b>	В колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), на носках (игровое задание «Стрела»), на пятках (руки за голову), приставным шагом с полуприседом (руки на поясе), с выполнением подражательных упражнений (3 – неделя «Заяц», «Лягушка», 4 неделя – «Обезьян»), «Ящерица»).	
<b>Бег</b>	В колонне по одному с перестроением в пары (игр. зад. «Один, двое»), с захлестыванием голени, с ускорением по сигналу, с заданием (3-я неделя - «Самолет», 4-я неделя «Цапля»), в чередовании с прыжками на одной ноге с препятствиями (горизонтально расположенный обруч – мат – горизонтально расположенный обруч)	
<b>Дыхательные упражнения</b>	«Лыжник-2». И.п. – о.с., слегка наклонившись вперед и присев, ноги на ширине плеч, правая рука впереди (кость сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. В.: вдохнуть, плавно присесть, правую руку отвести вниз назад к бедру (мощный выдох), левая рука выносится вперед (вдох)	
<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №7 (со скамейкой) стр.64	
<b>Действия с мячом</b>	<b>Блок 1. Малый резиновый мяч и мяч - хоппер</b>	<b>Блок 3. Баскетбольный мяч и мяч хоппер</b>
	<i>Варианты заданий</i>	
	Прыжки на мяче хоппере по всему залу, между конусами «змейкой», Бросок резинового мяча о стену любым способом, хлопок в ладоши, ловля мяча. Бросок резинового мяча о стену любым способом с отскоком от пола, хлопок в ладоши, ловля мяча. Метание в вертикальную цель (высота 2 м) любым способом	Катание обручей в парах друг другу. Прыжки через обруч или скакалку. Броски мяча вверх стоя на месте, Броски мяча вверх, ловля после отскока от пола. Метание мяча в горизонтальную цель разными способами. Метание мяча в вертикальную цель разными способами, обручи тоже держат дети.
<b>Блок 2. Баскетбольный мяч и мяч – хоппер</b> Прыжки на хоппере по одному, «змейкой». Отбивание мяча двумя руками, стоя на месте. Отбивание мяча двумя руками, стоя на месте и в движении, по сигналу поворот на 180. Отбивание мяча двумя руками в движении в рассыпную Отбивание мяча двумя руками в движении боковым галопом. Броски в корзину двумя руками от груди.	<b>Блок 4. Большой резиновый мяч и мяч – хоппер</b> Прыжки на хоппере в рассыпную, «змейкой», боком, в колонне по одному. Броски мяча – двумя руками снизу, сидя на хоппере - от груди, сидя на хоппере - двумя руками в движении боковым галопом - в парах через сетку Игра «Пионербол»	
<b>Веселый</b>	«Морская звезда»	

	<b>тренинг</b>		
	<b>Игры</b>	Подвижная игра «Накинь обруч и проползи под дугой», подвижная игра «Совушка», игра малой подвижности «Воздух, вода, земля»	Подвижная игра «Ловишки с приседанием», игра малой подвижности «Колпак мой треугольный»
	<b>Оздоровительные упражнения</b>	«Ежовый массаж»	Релаксация «Подуем на вертушки»

## АПРЕЛЬ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5 – 7 лет»)

<b>Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей</b>		
<b>Стр.70</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>
<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по бревну с разведением носков в стороны; прыгать в глубину с высоты в обозначенное место; прыгать в высоту с места; влезать и слезать по наклонной лестнице. Воспитывать желание действовать сообща со сверстниками, начинать и заканчивать упражнение всем вместе.	Способствовать освоению детьми умений: сохранять равновесие при ходьбе по горизонтальному бревну боком, вбегать на бревно и сбегать с него по наклонной доске; прыгать на скакалке; прыгать на двух ногах по доске с продвижением вперед; лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом. Способствовать соблюдению техники безопасности при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	Обручи среднего размера, мат, бревно – модуль, диск «Здоровье», скамейка, модули разной высоты, бревно, гимнастическая стенка, лестница с зацепами, ребристая доска карточки с изображением животных для выполнения подражательных движений, резиновый большой мяч, резиновые коврики.	Обручи среднего размера, мат, бревно – модуль, диск «Здоровье», доска шириной 20см. , кирпичики, скамейка, бревно, наклонная доска, гимнастическая стенка, скакалка, карточки с изображением животных для выполнения подражательных движений, конусы, резиновые коврики.

	<b>Перестроение</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот; в круг и наоборот.	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному со сменой направления (игровое задание «Шишки - камешки»), на носках (игровое задание «Горячо - холодно»), на пятках (руки в стороны), широким и мелким шагом (игровое задание «Великаны - карлики»), с выполнением подражательных упражнений (1 – неделя «Утка», «Гусеница»(перемещение на коленях), 2 неделя – «Гусеница»(перемещение на ягодичах), «Черепашка»)	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному, со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), на носках, с ускорением по диагонали, с заданием (1-я неделя - «Стойка баскетболиста», 2-я неделя повернуться на 360° и продолжать движение), в чередовании с прыжками на двух ногах боком с продвижением вперед, с препятствиями (из бруча в обруч (расстояние между ними 20см.), мат – брено- модуль – мат).	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Цветок распускается». И.п. – с., руки на затылке, локти сведены (не раскрывшийся бутон). В,:медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны и в стороны – (цветок раскрывается), вернуться в и.п (выдох). Повторить 4 – 6 раз.	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №8 (с диском «Здоровье») стр71	
	<b>Равновесие</b>	<i>Варианты заданий</i>	
		Ходьба по ходьбе по бревну с разведением носков в стороны, боком . Ходьба по скамейке с выполнением задания: остановиться на середине скамейки, повернуться на 360 °, продолжить движение	Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседом. Ходьба по бревну боком. Вбегать и сбегать по наклонной (высота верхнего конца 35 – 40 см)
	<b>Прыжки</b>	<i>Варианты заданий</i>	
		Прыжок в высоту с места через модули разной высоты. Прыжок в глубину с предметов высотой 30 см в обозначенное место	Прыжки на двух ногах по доске с продвижением вперед. Прыжки на скакалках.
	<b>Лазание, ползание</b>	<i>Варианты заданий</i>	
Ползание по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками. Влезть по наклонной лестнице, слезать по вертикальной		Ползание по скамейке, лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке чередуя шаг	



	<b>Веселый тренинг</b>	«Ракета» стр. 194	
	<b>Игры</b>	Игра-эстафета «Мяч через тоннель», подвижная игра «Вышибалы», игра малой подвижности «Кто ушел?» стр72	Игра эстафета «Передал - садись», подвижная игра «Космонавты», игра малой подвижности «Самолет». стр73
	<b>Оздоровительные упражнения</b>	Упражнения для профилактики плоскостопия	Релаксация «Космос» стр73

<b>Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей</b>			
<b>Стр. 74</b>		<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Задачи</b>		<p>Способствовать освоению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отбивать шар ракеткой, стоя на месте и в движении;</li> <li>• отбивать шар ракеткой в парах, забивая шар в обруч;</li> </ul> <p>Развивать умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.</p>	<p>Способствовать освоению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сохранять равновесие во время прыжков на мяче – хоппере;</li> <li>• подбрасывать мяч ракеткой несколько раз, стоя на месте и в движении;</li> </ul> <p>Развивать глазомер. Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам в процессе совместной деятельности</p>
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Карточки с изображением животных для подражательных упражнений, гимнастические скамейки, обручи среднего размера, мат, бревно – модуль, диск «Здоровье», резиновые коврики, бадминтонные ракетки, воздушные шары, сетка из обручей, волейбольная сетка, массажные мячики, плоскостные ладошки: желтая, красная, синяя.	Обручи среднего размера, маты, бревно – модуль, диск «Здоровье», карточки с изображением животных для выполнения подражательных упражнений, резиновые коврики, теннисные ракетки, маленькие резиновые мячики, теннисные мячики, теннисные шарики, мячи – хопперы, скакалки.
<b>Содержание физических</b>	<b>Перестроение</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот; в круг и наоборот.	

<b>Ходьба</b>	В колонне по одному, с перестроением в пары (игровое задание «Один - двое»), на носках (руки к плечам), на пятках (руки за спину), перекатом с пятки на носок, с выполнением подражательных упражнений (3 - неделя «Шагомерка», «Крокодил», 4 неделя – «Червячок», «Раки усадые»).	
<b>Бег</b>	В колонне по одному, врассыпную, с высоким подниманием коленей (игровое задание «Цирковые лошадки»), с ускорением четверками, с заданием (3-я неделя – встать на скамейку, 4-я неделя поворот на 180°), с прыжками (игровое задание «Кенгуру»), с препятствиями (обручи, лежащие на полу, расстояние между ними 15 – 20 см, - мат – бревно-модуль - мат).	
<b>Дыхательные упражнения</b>	«Цветок распускается». И.п. – с., руки на затылке, локти сведены (не раскрывшийся бутон). В,:медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны и в стороны – (цветок раскрывается), вернуться в и.п (выдох). Повторить 4 – 6 раз.	
<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №8 (с диском «Здоровье») стр71	
<b>Равновесие</b>	Блок 5 Бадминтонная ракетка и воздушный шар	Блок 6 Теннисная ракетка и маленький резиновый мячик (теннисный шарик) и мяч - хоппер
	<i>Варианты заданий</i>	
	<p>Отбивать шар ракеткой, стоя на месте.  Отбивать шар ракеткой в движении.  Отбивать шар ракетками в парах с обманными движениями.  Отбивать шар ракетками в парах через сетку.  Отбивать шар ракеткой в парах, забивая в обруч (сетку из обручей).  Игра «Шар через сетку»</p>	<p>Прыжки на мяче – хоппере врассыпную, «змейкой», боком.  Вращение кисти руки с ракеткой.  Перекалывание ракетки из правой руки в левую и наоборот  Перекалывание ракетки из правой руки в левую и наоборот.  Положить мяч на ракетку и как можно дольше удержать его.  Положить мяч на середину ракетки , поворачиваться вправо , влево, ракетку от себя, к себе, стараясь удержать мяч на ракетке.  Положить мяч на середину ракетки и пройти с ним вперед, как можно дальше.  Ударить мяч одной рукой об пол, а поймать его ракеткой другой рукой.  Подбросить мяч не очень высоко, поймать его на ракетку и отбить его вверх несколько раз подряд.</p>

	<b>Веселый тренинг</b>	«Экскаватор» стр. 194	
	<b>Игры</b>	Подвижная игра «Ключи», игра малой подвижности «Кричалки, шепталки, молчалки» стр72	Игра эстафета «Скорый поезд», подвижная игра «Скворечник», игра малой подвижности «Отгадай, у кого предмет». стр73
	<b>Оздоровительные упражнения</b>	«Ежевый» массаж (самомассаж мячиками - ежиками)	Тренировка дыхания «Кораблики»

### МАЙ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5 – 7 лет»)

Стр.76	1-я неделя	2-я неделя
<b>Задачи</b>	<p>Способствовать освоению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•сохранять равновесие при ходьбе по скамейке боком, приставным шагом с полуприседами</li> <li>•прыгать в высоту с разбега; пролезать в обруч сверху и снизу;</li> <li>•лазать по гимнастической стенке.</li> </ul> <p>Воспитывать уважение к достижениям сверстников</p>	<p>Способствовать освоению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•сохранять равновесие при подъеме на наклонную доску и спуске с нее;</li> <li>•прыгать в длину с разбега; пролезать в вертикально расположенный обруч прямо и боком;</li> <li>•лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет.</li> </ul> <p>Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам</p>
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	<p>Конусы, обручи большие, доска шириной 20 см, мат, волейбольная сетка, воздушные шары, мяч теннисный, круги со следами, скамейка, обручи на стойках, гимнастическая стенка, доска сзацепа-ми, кирпичики, тренажер «Тонус», стойки для прыжков, веревка, карточки для выполнения игровых подражательных движений</p>	<p>Конусы, обручи большие, доска шириной 15 см, мат, мяч большой резиновый, бревно-модуль, модули разной высоты, обручи на стойках, наклонная доска, гимнастическая стенка, резиновые коврики</p>
<b>Содержание физических</b>	<b>Построение</b>	<p>Построение вшеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Рав-няйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение вдвижении из колонны по одному вколонну по четыре</p>

<b>упражнений</b>		инаоборот		
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), на нос-ках (руки вверх, кисти соединить), на пятках (руки за голову), гимнастическим шагом (руки на пояс), свыполнением подражательных движений (1-я неделя— «Заяц», «Ля-гушка»; 2-я неделя— «Обезьянка», «Ящерица»)		
	<b>Бег</b>	В колонне по одному спиной вперед (четверками), широким имелким шагом (игровое задание «Великаны— карлики», сускорением по сигналу, сзаданием (1-я неделя— «Цапля», 2-я неделя— «Стойка баскетболиста»), вчередовании спрыжками (игровое задание «Страус»), спрепятствиями (два вертикально стоящих обруча— конусы (бег «змейкой» между ними)— доска— мат		
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Хлопушка». И.п.— с., руки встороны. В.: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох). Вернуться ви.п. (вдох). Повторить 4—5 раз		
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений No 9 (в парах) стр78		
	<b>Равновесия</b>	<i>Варианты заданий:</i> Ходьба по скамейке боком приставным шагом сполуприседом, перешагивая предметы. Ходьба по скамейке с выполнением задания— на середине скамейки повернуться на 360° и продолжить движение	Ходьба с перешагиванием куба высотой 20 см. Подъем в быстром темпе по наклонной дос-ке и спуск в быстром темпе с нее (ширина доски— 15—20 см; высота верхнего за-крепленного конца— 35—40 см)	
	<b>Прыжки</b>	Прыжки на двух ногах боком с продвижением вперед (можно поочередно правым и левым боком).Прыжки в высоту с разбега	Прыжки из обруча в обруч. Прыжки через обручи. Прыжок в длину с разбега	
	<b>Лазание, ползание</b>	Пролезание в обруч сверху, снизу. Лазание по гимнастической стенке, спуск по наклонной доске	Пролезание в вертикально расположенный обруч прямо и боком. Лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет	
	<b>Веселый тренинг</b>	«Птица» стр 193		
	<b>Игры</b>	Подвижная игра «Волейбол с воздушными шарами», игра малой подвижности «У кого мяч?»	Игра-эстафета «Баскетбол», подвижная игра «Ловкая пара» (с большим резиновым мячом), игра малой подвижности «Ворота»	
	<b>Оздоровительные упражнения</b>	Упражнения для профилактики плоскостопия		Релаксация «Океан»

Стр.80		3-я неделя	4-я неделя
<b>Задачи</b>		Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц плечевого пояса, силы мышц ног, гибкости, координационных способностей, силы мышц брюшного пресса и спины)	
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Конусы, большие обручи, мат, гимнастическая стенка, набивной мяч весом 1 кг, секундомер, линейка большая, массажные мячи, конусы с цифрами, обручи среднего размера	Конусы, большие обручи, мат, гимнастическая доска, секундомер, линейка, обруч среднего размера, гимнастическая скамейка, кубы среднего и большого размеров
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Построение</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по четыре и наоборот	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному на носках (руки к плечам), на пятках (руки за спину)	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному с прыжками на двух ногах из стороны в сторону через линию, с препятствиями: два вертикально стоящих обруча— конусы (бег «змейкой») — доска— мат	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Хлопушка». И.п.— с., руки в стороны. В.: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох). Вернуться в.п. (вдох). Повторить 4—5 раз	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений № 9 (в паре)	
	<b>Оценка физических качеств</b>	Сила мышц плечевого пояса (бросок набивного мяча). Сила мышц брюшного пресса (сгибание и разгибание туловища). Сила мышц ног (прыжок в длину с места)	Сила мышц спины (подъем туловища). Гибкость (наклон вперед из положения сидя на полу). Равновесие (стойка на одной ноге, глаза открыты)
	<b>Прыжки</b>	Прыжки на двух ногах боком с продвижением вперед (можно поочередно правым и левым боком). Прыжки в высоту с разбега	Прыжки из обруча в обруч. Прыжки через обручи. Прыжок в длину с разбега
	<b>Игры</b>	Подвижная игра «Волны по кругу», игра малой подвижности «Встреча»	Подвижная игра «Не оставайся на земле», игра малой подвижности «Здравствуй, друг!»
	<b>Оздоровительные упражнения</b>	«Ежовый» массаж (самомассаж мячиками-«ежиками»)	Тренировка дыхания «Сдуем капельки дождя»

## 2.1.9. Подготовительная к школе группа Седьмой год жизни

### *Задачи образовательной деятельности:*

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

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

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

**Бег.** Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юм с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

**Прыжки.** Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на

одной ногой линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

**Бросание, ловля, метание.** Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

**Ползание, лазание.** Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь

ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и висая в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

**Упражнения в равновесии.** Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом переносить вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

**Построения и перестроения.** Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в

колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

**Упражнения для ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

**Упражнения для туловища.** Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекатываться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.



## **Спортивные упражнения**

**Катание на коньках.** Принимать правильное исходное положение: ноги слегка согнуть, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой. Делать в этом положении несколько пружинистых приседаний. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Разбегаться и скользить на двух ногах. Во время скольжения делать повороты вправо и влево, уметь тормозить. Попеременно отталкиваясь, скользить на правой и левой ноге. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и других.

**Катание на велосипеде.** Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

**Катание на санках.** Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

**Скольжение.** Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе, 2—3 км в спокойном темпе. Делать поворот переступанием в движении. Подниматься на горку «лесенкой», «елочкой». Спускаться с горки в низкой и высокой стойке; уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в на седьмом году жизни прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются ловкость и быстрота.

## **Подвижные игры**

**Игры с бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

**Игры с прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

**Игры с подлезанием и лазанием:** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Игры-эстафеты:** «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

**Дорожка препятствий.** Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

### **Элементы спортивных игр**

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

**Баскетбол.** Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. р.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

**Футбол.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Хоккей.** Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

**Настольный теннис.** Правильно держать ракетку, выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой, с ударом о пол, о стенку и т. п.). Отбивать мяч через сетку после отскока его от стола.

### **Упражнения для развития физических качеств**

#### **Упражнения и игры для развития быстроты движений**

*Упражнения на развитие быстроты реакции*

Бег из разных стартовых исходных положений: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях.

Смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки, прыжки — приседания.

*Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения*

Бег в максимальном темпе на дистанции 25—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра или отведением голени назад.

*Игры на развитие быстроты*

«Волчок» и «Петрушка» (ходьба с поворотом вокруг себя по сигналу); «Перемена мест», «Лошадки»; «Быстрые строители»; «Лук и стрелы»; «Кто больше соберет лент?».

**2.1.20 Календарно-тематический план (подготовительная к школе группа)  
по образовательной области «Физическое развитие»**

**СЕНТЯБРЬ**

**(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5 – 7 лет»)**

Стр.123		1-я неделя	2-я неделя
<b>Задачи</b>		Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц плечевого пояса ,силы мышц ног, гибкости, равновесия, силы мышц брюшного пресса и спины)	
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Маты ,конусы с цифрами, секундомер, большая линейка, гимнастические палки, две длинные веревки, конусы, большой резиновый мяч, палочки, платочки	Маты ,обручи, линейка, секундомер, гимнастические палки, обручи
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Построение</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчик, девочка) команды «становись», «равняйся», «смирно», «вольно», перестроение из колонны по одному в колонну по четыре движениями и наоборот	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному, (руки вверх, кисти соединить), на пятках (руки за голову)	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному, двумя колоннами (мальчики, девочки), на носках, с ускорением по диагонали	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Радуга, обними меня».И.п –о.с В:1-сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны;2-задержать дыхание;3-растягивая губы в улыбке, произносить звук [с],выдыхая воздух и втягивая живот в себя и грудную клетку, опуская руки	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений № 1 (с гимнастической палкой) стр123	
	<b>Задание для определения физических качеств</b>	Задание для определения силы мышц плечевого пояса (бросок набивного мяча). Задание для определения силы мышц брюшного пресса (сгибание и разгибание туловища из	Задание для определения силы мышц спины (пригибание туловища назад ). Задание для определения гибкости (наклон вперед из положения сидя на полу)

		положения лежа на спине). Задание для определения силы мышц ног(прыжок в длину с места)	
	<b>Подвижные игры</b>	Подвижная игра «Ловец с мячом», Игра малой подвижности «Подвижный ринг»	Подвижная игра «Сети», Игра малой подвижности «Волшебные фигуры»
	<b>Оздоровительные упражнения</b>	Упражнения для профилактики плоскостопия	Упражнения на релаксацию «Сказка»

<b>Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей</b>			
<b>Стр125</b>		<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Задачи</b>		Способствовать овладению детьми умений: Бросать мяч одной рукой, ловить другой с выполнением различных заданий; Бросать мяч в парах разными способами; Метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми	Способствовать освоению детьми умений: Отбивать мяч разными способами на месте и в движении; Вести мяч разными способами с частичным контролем над мячом; Бросать мяч в парах любым способом, стоя на месте; Способствовать соблюдению правил безопасности при выполнении физических упражнений и подвижных игр
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Гимнастические палки, конусы, коврики, малый резиновый мяч, обручи, корзины, мячики – массажеры, теннисные ракетки, шайбы, волейбольная сетка, большие резиновые мячи	Гимнастические палки, конусы, коврики, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, мягкие мячики, маленькие игрушки на веревочке
<b>Содержание физическ</b>	<b>Построение, перестроение</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», перестроение из одной шеренги в две на месте по расчету, из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному, двумя колоннами (мальчики, девочки), на носках (руки к плечам), на пятках (руки	

		за спину), ходьба с выпадами, ходьба с выполнением игровых подражательных упражнений (3-я – неделя «Ящерица», «Крокодил»; 4-я – неделя «Гусеница»(на коленях), «Утка»(полный присед))	
<b>Бег</b>		В колонне по одному, врассыпную, на носках, с ускорением по длине помещения, с заданиями (3-я неделя – «Цапля», кружение в парах держась за руки, 4-я неделя принять стойку баскетболиста, с поворотом на 90), боковой галоп, бег с движениями, имитирующие вращение скакалки	
<b>Дыхательные упражнения</b>		«Радуга, обними меня». И.п. – о.с. В.: 1 – сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 – задержать дыхание; 3 – растягивая губы в улыбке, произносить звук [с], выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку, опуская руки	
<b>ОРУ</b>		Комплекс упражнений №1 (без предметов)	
<b>Действия с мячом</b>		<b>Блок 1. Малый резиновый мяч</b>	<b>Блок 2. Баскетбольный мяч</b>
		<i>Варианты заданий</i>	
		Бросок мяча вверх одной рукой, ловля другой. Бросок мяча вниз одной рукой, ловля другой после отскока от пола. Перекидывание мяча с одной руки на другую, постепенно увеличивая высоту полета мяча. Бросок мяча вверх одной рукой, хлопок в ладоши, ловля другой рукой Броски резинового мяча способом снизу об стену, ловля двумя руками. Броски мяча способом снизу, хлопнуть в ладоши, ловля мяча. Броски мяча способом снизу об стену, ловля его с отскоком об пол. Метание резинового мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (в обручи, которые держат дети.)	Стойка баскетболиста (ноги параллельно). Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой, стоя на месте. Отбивание мяча одной рукой, вторая «зеркальце», по сигналу поворот на 180, продолжение отбивания мяча. Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой, стоя на месте. Отбивание мяча двумя руками в движении друг за другом. Отбивание мяча двумя руками, двигаясь боком приставным шагом («шаг-приставка») Ведение мяча поочередно правой и левой рукой, двигаясь шагом, бегом. Стоя на месте, броски мяча друг другу двумя руками способом от груди. Стоя на месте, броски мяча друг другу двумя руками способом от груди с отскоком от пола.

			Броски мяча в кольцо двумя руками способом от груди.
<b>Игры</b>	Игра-эстафета с теннисной ракеткой и шайбой, подвижная игра «Детский волейбол», игра малой подвижности «Круговорот».	Игра-эстафета «Перемена мест», подвижная игра «Салки в два круга», игра малой подвижности «Не теряй равновесие»	
<b>Оздоровительные упражнения</b>	«Ежовый массаж» (самомассаж мячами-«ежиками»)	Тренировка дыхания «Птички полетели»	

## ОКТЯБРЬ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5 – 7 лет»)

<b>Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей</b>		
<b>Стр.129</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>
<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: прыгать в длину с разбега; сохранять равновесие при ходьбе по скамейке с различным положением рук; лазать по гимнастической лестнице разноименным способом, спускаться только на руках из вися «кораблик» Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.	Способствовать освоению детьми умений: прыгать на батуте сохраняя равновесие; прыгать со скакалкой в разных исходных положениях (стоя на двух ногах; сидя на полу) лазать по гимнастической стене вверх, поочередно переставляя руки, ногами прыгая с рейки на рейку (две ноги одновременно) Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам во время выполнения заданий. Способствовать формированию элементарных навыков эмоциональной разгрузки
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	Кубики, конусы, коврики, манеж, большие резиновые мячи, мелкие предметы, скамейки, стойки, веревочки, модули, гимнастическая стена,	Кубики, конусы, коврики, большой резиновый мяч, доска, обручи, скамейки, модули, гимнастическая стена, маты, батуты, мягкое

		маты, большие кубы, корзины, мягкие планки	бревно, скакалки
Содержание физических упражнений	<b>Перестроение</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!» перестроение из одной шеренги в две на месте по расчету; из колонны по одному в колонну по два дроблением; перестроение из колонны по два в колонну по одному сведением; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному, со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), на носках и на пятках (по 4 счета), перекатом с пятки на носок, с игровыми подражательными упражнениями (1-я неделя - «Шагомерка», «Белка» 2-я неделя - «Червячок», «Тачка»)	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному спиной вперед, с захлестыванием голени, с ускорением четверками, с заданиями: 1-я неделя - «Цапля» (стояка на одной ноге); 2-я неделя – присесть, развести руки в стороны; поворот на 360 и продолжение бега, боковой галоп (на 4 счета правым, левым боком), бег с чередованием с прыжками на одной и другой ноге	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Вырасти большой». И.п. – о.с. В.: поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю ступню – выдох на звук «ух-х-х»	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №2 (с кубиками)	

<b>Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей</b>			
<b>Стр.130</b>			
Содержание физических упражнений	<b>Равновесие</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>
		<p>Ходьба по скамейке: на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вверх и делать под ней хлопок на каждый шаг высоко поднимать согнутую ногу и передавать под ней малый мяч на середине скамейки подлезть под веревку, натянутую на высоте 50см над скамейкой</p>	
		<i>Варианты заданий</i>	

	<b>Прыжки</b>	Прыжки в высоту через модули разной высоты. Прыжки в высоту через 6-8 перекладин, лежащих на модулях Прыжки из стороны в сторону, через скамейку с опорой на руки (руки на скамейке) Прыжок на предмет высотой до 40см с нескольких шагов толчком одной ноги. Прыжок в длину с разбега.	Прыжки «классики» Прыжки на батуте Прыжки в длину с места Прыжки со скакалкой из разных исходных положений (на двух ногах на месте, сидя на полу, лежа на полу, поочередно на правой и левой ноге)
	<b>Лазание, ползание</b>	Варианты заданий Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками. Лазание по стенке ритмично и быстро. Лазание по стенке ритмично и быстро вверх разноименными способами, спуск только на руках из вися «кораблик»	Лазание по гимнастической стенке вверх по диагонали, спуск вниз по одному пролету. Лазание по гимнастической стенке вверх, поочередно переставляя руки, двумя ногами одновременно прыгая с рейки на рейку, спуск разноименным способом.
<b>Веселый тренинг</b>		«Катание на морском коньке» стр193	
<b>Игры</b>		Игра-эстафета «Гонка мячей», подвижная игра «Собери мячи», игра малой подвижности «Два мяча». Стр 132	Игра-эстафета «Переправа», подвижная игра «Футбол раков», игра малой подвижности «У оленя дом большой» стр 133
<b>Оздоровительные упражнения</b>		Упражнения для профилактики плоскостопия	Упражнения на релаксацию «Облака» стр 133

<b>Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей</b>		
<b>Стр.134</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений: Отбивать мяч, используя передачу сверху и снизу Бросать мяч на дальность одной рукой (сверху через	Способствовать освоению детьми умений: Бросать мяч и ловить его, выполняя разные задания (пропуская мяч через кольцо



		сетку) Воспитывать желание и умение действовать вместе со сверстниками	соединенных рук, с выполнением хлопка в ладоши под ногой, с выполнением хлопка впереди и сзади себя) Бросать мяч через сетку точно партнеру Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Кубики, конусы, коврики, пляжные мячики, массажеры	Кубики, коврики, конусы, большие резиновые мячи, волейбольная сетка, обручи, плоские рыбки на веревочке, шапочка кота, игрушка мышки, шарики из фольги
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Перестроение</b>	Построение в колонну по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по два дроблением, из колонны по два в колонну по одному сведением, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному с перестроением в пары (игровое задание «Один - двое»), на носках (руки на пояс), на пятках (руки за голову), гимнастическим шагом (руки на пояс), с выполнением заданий (3-я неделя - игровое подражательное упражнения «Обезьянка», «Раки усатые»; 4-я неделя «Гусеница», «Лягушка»	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному с выносом прямых ног вперед, с ускорением по диагонали, с заданиями (3-я неделя – «Цапля», кружение по одному враспынную, 4-я неделя – «Стойка баскетболиста», кружение в парах, держась за руки, с подскоками (руки на поясе), боком	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Вырасти большой». И.п. – о.с. В.: поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю ступню – выдох на звук «ух-х-х»	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №2 (с кубиками) стр131	
	<b>Действия с мячом и обручем</b>	<i>Блок 3 Волейбол</i>	<i>Блок 4. Резиновый большой мяч</i>

		<i>Варианты заданий</i>	
		<i>В парах:</i> Первый выполняет бросок мяча снизу, второй отбивает мяч, используя передачу снизу	Стоя на месте (один ребенок – один мяч) Бросок мяча вниз, хлопок в ладоши, ловля мяча после отскока.

	<p>Первый выполняет бросок мяча снизу, второй отбивает мяч, используя передачу сверху</p> <p>Первый подкидывает мяч, отбивает, используя верхнюю передачу. Второй ловит мяч, затем слегка подкидывает мяч вверх, отбивает, используя верхнюю передачу</p> <p><i>В парах через сетку</i></p> <p>Первый подкидывает мяч, отбивает, используя верхнюю передачу. Второй старается отбить мяч, действуя по ситуации, используя верхнюю или нижнюю передачу</p> <p>Бросок мяча на дальность одной рукой через сетку.</p>	<p>Бросок мяча вверх, хлопок в ладоши, ловля.</p> <p>Бросок мяча вверх, хлопок в ладоши под коленом поднятой ноги, ловля мяча.</p> <p>Бросок мяча вверх, хлопок в ладоши, отскок мяча от пола, хлопок в ладоши, ловля мяча.</p> <p>Бросок мяча вверх, хлопок в ладоши вперед, сзади себя, ловля мяча.</p> <p>Бросок мяча вверх, пропуск через кольцо соединенных рук, ловля мяча после отскока от пола</p> <p>В парах (один мяч на месте)</p> <p>Бросок мяча из поднятых над головой рук («окошечко»), вперед - вверх</p> <p>Бросок мяча снизу вверх</p> <p>Бросок мяча от груди вперед – вниз с отскоком об пол</p> <p>В парах(один мяч в движении)</p> <p>Бросок мяча от груди двигаясь боковым галопом</p> <p>В парах через сетку</p> <p>Броски любым способом точно партнеру. Высота сетки постепенно увеличивается</p> <p>Игра «Мяч через сетку» (4 мяча)</p>
<b>Веселый тренинг</b>	«Стойкий оловянный солдатик»	
<b>Игры</b>	Игра-эстафета «Цепочка», подвижная игра «Не попадись!», игра малой подвижности «Змея».стр135	Игра-эстафета «Цепочка», подвижная игра «Кот и мыши», игра малой подвижности «Рыбки» стр136
<b>Оздоровительные упражнения</b>	«Ежовый массаж»	Тренировка дыхания «Футбол»

## НОЯБРЬ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5 – 7 лет»)

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей		
Стр.137	1-я неделя	2-я неделя
<b>Задачи</b>	<p>Способствовать освоению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке спиной вперед;</li> <li>• прыгать через скамейку с опорой на руки из стороны в сторону;</li> <li>• прыгать в высоту с разбега;</li> <li>• лазать по гимнастической стенке, и канату.</li> </ul> <p>Развивать у детей творческую инициативу. Способствовать соблюдению правил безопасности при выполнении физических упражнений и подвижных играх</p>	<p>Способствовать освоению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыгать на одной ноге с продвижением вперед;</li> <li>• прыгать на двух ногах с продвижением вперед;</li> <li>• лазать по веревочной лестнице.</li> </ul> <p>Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам. Поощрять использование детьми собственного двигательного опыта в разнообразных игровых ситуациях</p>
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	Маты, конусы, диски «Здоровья», коврики, пособие «Парашют», мелкие предметы, платочки, скамейки, обручи, стойки, дуги, гимнастическая стенка, канат, стойки для прыжков, веревка.	Маты, конусы, коврики, диски «Здоровья», мешочки с песком, мяч большой резиновый, канат, скамейки, веревочки, обручи, мягкое бревно, веревочная лестница, модули, бревно
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Перестроение</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте по расчету и наоборот; перестроение в 4 звена по ориентиру и наоборот
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному, двумя колоннами (мальчики, девочки), ходьба на носках (игровое задание «Пройди по линии (на носках, руки в стороны) ,на пятках (руки за спину), спиной вперед, с выполнением заданий (1-я неделя – «Ящерица», «Крокодил»; 2-я неделя - «Гусеница» (передвижение на коленях), «Утка»)
	<b>Бег</b>	В колонне по одному, двумя колоннами (мальчики, девочки), спиной вперед (четверками), с ускорением по сигналу, бег с заданиями (1 – неделя – встать на скамейку, стоять на одной ноге, поворот на 90; 2 – неделя – присесть, руки в стороны; поворот на 180), боковой галоп, бег в чередовании с прыжками на двух ногах с продвижением вперед боком (на 4 счета правым на 4 счета левым боком)

	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Поднимаем выше груз». И.п. – о.с., руки опущены, сжаты в кулаки, В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6-8 раз
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №3 (с диском «Здоровье»)

<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Равновесие</b>	Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания: на середине скамейки пролезть в обруч (прямо и боком)	Ходьба по скамейке боком, перешагивая модули, ходьба по бревну, руки в стороны, ходьба по скамейке с выполнением задания: на середине подлезть под веревку, натянутую на высоте 50 см над скамейкой.
	<b>Прыжки</b>	<i>Варианты заданий</i>	
		Прыжки на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед. Прыжки на предмет с нескольких шагов, толчком одной ноги Прыжки через скамейку из стороны в сторону с опорой на руки Прыжки правым и левым боком с продвижением вперед Прыжки в высоту с разбега.	Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге правым и левым боком с продвижением вперед. Прыжки с наскоком на скамейку с опорой наруки
		<i>Варианты заданий</i>	
	<b>Лазание, ползание</b>	Ползание по полу любым способом под дугами, с пролазанием под скамейкой Лазание по гимнастической стенке вверх до пятой перекладины, перейти с пролета на пролет, спуск. Лазание по гимнастической стенке вверх руки на канате, спуск скатиться по канату.	Ползание по полу любым способом с перелезанием через бревно. Ползание по полу любым способом между конусами «змейкой» Лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх ритмично и быстро. Лазание по веревочной лестнице
	<b>Веселый тренинг</b>	«Ловкий чертенок»	

<b>Игры</b>	Игра-эстафета «Мосты», подвижная игра «Гольф», игра малой подвижности «Добрые слова».	Игра эстафета «Прокати мяч», подвижная игра «Колдунчики», игра малой подвижности «Кто дольше не уронит?»
<b>Оздоровительные упражнения</b>	Упражнения для профилактики плоскостопия	Релаксация «Молчок»

<b>Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей</b>		
<b>Стр.141</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений действовать с воздушным шаром и битой; Воспитывать желание действовать сообща со сверстниками, начинать и завершать упражнение вместе. Воспитывать дружелюбие, взаимопомощь.	Способствовать освоению детьми умений: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подбивать мяч ракеткой снизу;</li> <li>• Перебрасывать мяч ракеткой в паре с выполнением разных заданий;</li> <li>• удерживать мяч на ракетке меняя положение тела (присесть, встать на колено);</li> </ul> Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	конусы, диски «Здоровье», коврики, воздушные шары, биты,, волейбольная сетка, обруч на стойке, мячики – массажеры, обручи, игровой «волшебный парашют», большой резиновый мяч	Конусы, диски «Здоровье», коврики, теннисные ракетки, мячики, большой резиновый мяч, обручи, фигурки человечков из бумаги
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Перестроение</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны в две на месте по расчету и наоборот; в четыре звена по ориентиру и наоборот;
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному, со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), ходьба на носках( руки «Стрелочка»), на пятках (руки за голову, локти в стороны), скрестным с выполнением заданий (3-я неделя – игровые подражательные упражнения «Шагомерка», «Белка», 4-я неделя - «Червячок», «Тачка»)
	<b>Бег</b>	В колонне по одному, враспынную, на носках, с ускорением четверками, с заданием (3-я неделя - «Цапля», поворот на 360, 4-я неделя - «Стойка баскетболиста»), кружение по одному враспынную, боковой галоп (на 4 правым на 4 левым боком), бег в чередовании с прыжками («Кенгуру»)

	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Поднимаем выше груз», И.п. – с., руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и.п. (выдох). Повторить 6-8 раз	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №3 (с диском «Здоровье»)	
	<b>Действия с мячом</b>	<b>Блок 5. Воздушный шар и бита</b>	<b>Блок 6. Теннис</b>
		<i>Варианты заданий</i>	

<b>Содержание физических упражнений</b>		<p>Подкидывать шар битой вверх, стоя на месте</p> <p>Подкидывать шар битой вперед – вверх в движении</p> <p>Удерживать шар на бите, стоя на месте (шарик приклеился)</p> <p>Удерживать шар на бите в движении, (шарик приклеился)</p> <p>Подкидывать шар битой вперед – вверх, продвигаясь вперед по сигналу «Приклеили», удержать шар на бите</p> <p>Забить шар в «Ворота»</p> <p>Игра «Аэрбол» через сетку</p>	<p><i>На месте с ракеткой и мячом:</i></p> <p>Положить мяч на середину ракетки и как можно дольше удерживать его в таком положении.</p> <p>Положить мяч на середину ракетки, удерживать его, меняя положение тела (присесть, встать на колени, сесть на пол)</p> <p>Положить мяч на середину ракетки, передвигаться шагом в разных направлениях, не роняя мяча.</p> <p>Подбросить мяч вверх, поймать его ракеткой и рукой.</p> <p>Ударить мяч об пол, поймать его на ракетку, балансировать с мячом (счет до 3)</p> <p>Подбивать мяч ракеткой так, чтобы он все время подскакивал на ракетке.</p> <p>Игра «Балансирование с мячом»</p>
	<b>Веселый тренинг</b>	«Качалочка»	
	<b>Игры</b>	Игра-эстафета «По большим сугробам», подвижная игра «Перестрелки», игра малой подвижности «Летает - не летает».	Игра-эстафета «По большим сугробам», «Штандер», игра малой подвижности «Дружные пары»
	<b>Оздоровительные упражнения</b>	Ежовый массаж (самомассаж мячами-«ежиками»)	Тренировка дыхания «Бегущие человечки»

## ДЕКАБРЬ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5 – 7 лет»)

<b>Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей</b>		
<b>Стр.144</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>
<b>Задачи</b>	<p>Способствовать освоению детьми умениями: сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением задания (поднимая на каждый шаг прямую ногу и выполняя хлопок под коленом); прыгать на возвышение; лазать по гимнастической стенке, ритмично и быстро.</p> <p>Развивать умение быстро реагировать на смену заданий.</p> <p>Формировать желание оценить двигательные действия других детей</p>	<p>Способствовать освоению детьми умениями: сохранять равновесие при ходьбе по доске спиной вперед; прыгать через предметы в стороны ритмично и легко; ползать по скамейке на коленях подтягиваясь руками.</p> <p>Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении упражнений и в подвижных играх.</p>
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	<p>Большие резиновые мячи, конусы, коврики,, палочки, платочки, мелкие предметы, шайбы, щетки ,бревно, плоские круги со следами, гимнастическая стенка, маты, доска с зацепами, доска, кубы большие</p>	<p>Маты, большие резиновые мячи, конусы,, скейтборд, шапка Деда – Мороза, скамейки, стойки, обручи, модули, коврики, бревно, скакалки, корзины, малые резиновые мячи, мягкое бревно.</p>
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Перестроение</b>	<p>Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение в 4 звена по ориентиру и наоборот; перестроение из одной колонны в два круга дроблением и наоборот</p>
	<b>Ходьба</b>	<p>В колонне по одному с перестроением в пары (игровое задание «Один - двое»), на носках и на пятках (4 – на носках, 4 – на пятках), с выпадами; с выполнением заданий (1-я неделя - игровое подражательное упражнения «Обезьянки», «Раки усатые»; 2-я неделя «Гусеница»(на ягодицах), «Лягушка»)</p>
	<b>Бег</b>	<p>В колонне по одному противходом, с высоким подниманием (игровое упражнение «Цирковые лошадки»), с ускорением по диагонали, с заданием (1-я неделя – встать на скамейку, , стоять на одной ноге, продолжать бег; кружение в парах, держась за руки, продолжение бега, 2-я неделя присесть руки в</p>

	стороны, встать, продолжать бег; повернуться на 90 и продолжить движение), бег в сочетании с подскоками (руки на пояс)	
<b>Дыхательные упражнения</b>	«Лыжник-1». И.п. – о.с., слегка наклонившись вперед и присев, ноги на ширине плеч, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. В.: вдохнуть, плавно присесть, правую руку отвести вниз назад к бедру (мощный выдох), левая рука выносится вперед (вдох)	
<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №4 (с большим мячом)	
<b>Равновесие</b>	<b>Варианты заданий</b>	
	<p>Ходьба по бревну боком руки на пояс..</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке поднимая на каждый шаг прямую ногу и выполняя хлопок под коленом.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, повернуться кругом, встать, продолжить движение спиной вперед</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимаем колено и перекладываем под ним малый мяч</p> <p>Ходьба по доске (15см) спиной вперед.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине пролезть в обруч (прямо и боком)</p>
<b>Прыжки</b>	<b>Варианты заданий</b>	
	<p>Прыжки по следам (рисунок задают дети)</p> <p>Прыжки из стороны в сторону через доску (ш 10см) с продвижением вперед</p> <p>Прыжок на предмет (высота до 40см) с нескольких шагов толчком одной ноги</p> <p>Прыжки из стороны в сторону через скамейку с опорой на руки</p> <p>Прыжки в высоту с разбега</p>	<p>Прыжки из стороны в сторону через бревно, лежащее на полу.</p> <p>Прыжок в высоту через модули разной высоты</p> <p>Прыжки с наскоком на скамейку, с опорой на руки</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>Прыжки со скакалкой из разных исходных положений (на двух ногах, на одной,)</p>
<b>Лазание, ползание</b>	<b>Варианты заданий</b>	
	<p>Ползание по скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками</p> <p>Лазание по гимнастической стенке вверх разными способами, спуск ползком на руках из виса</p>	<p>Ползание по скамейке на коленях, подтягиваясь руками.</p> <p>Передвижение по скамейке с опорой на стопы и ладони, перешагивая модули.</p> <p>Лазание по гимнастической стене вверх до 5 перекладины, переход с пролета на пролет, спуск.</p>



		«кораблик» Лазание по гимнастической стенке вверх по диагонали, спуск вниз по одному пролету	Лазание по гимнастической стене вверх, поочередно, переставляя руки, ногами прыгая с рейки на рейку, спуск
	<b>Веселый тренинг</b>	«Лодочка» стр.193	
	<b>Игры</b>	Игра-эстафета «С шайбой и щеткой», подвижная игра «Поймай мяч», игра малой подвижности «Разверни круг»	Игра эстафета «Вдвоем на санках с ветерком», подвижная игра «Мороз –Красный нос», игра малой подвижности «Перемена мест»
	<b>Оздоровительные упражнения</b>	Упражнения для профилактики плоскостопия	Релаксация «Расслабление» стр.148

<b>Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей</b>		
<b>Стр.149</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Задачи</b>	<p>Способствовать овладению детьми умениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бросать мяч одной рукой, ловить другой с выполнением разных заданий (хлопок в ладоши под ногой, хлопок в ладоши перед собой и сзади себя);</li> <li>• бросать мяч в парах, через сетку, с выполнением различных заданий.</li> </ul> <p>Развивать глазомер, ловкость. Воспитывать умение согласовывать свои действия с действиями других детей.</p>	<p>Способствовать овладению детьми умениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отбивать мяч любым способом на месте и в движении, с выполнением различных заданий;</li> <li>• бросать мяч в корзину двумя руками способом от груди (высота корзины подбирается по росту ребенка).</li> <li>• отбивать два мяча одновременно.</li> </ul> <p>Развивать умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели.</p>
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	Конусы, обручи, большие резиновые мячи, корзины, волейбольная сетка коврики, малые резиновые мячи, массажные мячи, скейтборд	Конусы, гимнастические скамейки, большие обручи, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, снежинки плоские из картона на веревочке,

		клюшки, шайбы, дуги
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Построение, перестроение</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево»; перестроение в 4 звена по ориентиру и наоборот; из колонны в два круга дроблением и наоборот
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному, двумя колоннами (девочки, мальчики), ходьба на носках (руки к плечам), на пятках (руки за спину), перекатом с пятки на носок, с выполнением подражательных упражнений (3-я неделя – «Ящерица», «Крокодил»; 4-я неделя – «Гусеница» (перемещение на коленях), «Утка»)
	<b>Бег</b>	В колонне по одному, с захлестыванием голени, с ускорением, с заданием (3-я неделя – «Цапля», поворот на 180, 4-я неделя – «Стойка баскетболиста», поворот на 360°), боковой галоп, в чередовании с прыжками из стороны в сторону через линию.
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Лыжник-1». И.п. – о.с., слегка наклонившись вперед и присев, ноги на ширине плеч, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. В.: вдохнуть, плавно присесть, правую руку отвести вниз назад к бедру (мощный выдох), левая рука выносится вперед (вдох)
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №4 (с большим мячом)
	<b>Действия с мячом</b>	<i><b>Блок 1. Малый мяч резиновый</b></i>

	<p><i>Стоя на месте с мячом</i></p> <p>Бросок мяча вверх одной рукой, ловля другой.</p> <p>Прыжки на мяче-хопшере по всему залу между конусами «змейкой»</p> <p>Бросок мяча об стену способом от груди и ловля его.</p> <p>Бросок мяча об стену способом от груди, хлопок в ладоши и ловля мяча.</p> <p>Бросок мяча об стену способом от груди с отскоком от пола и ловля его.</p> <p>Бросок мяча об стену способом от груди с отскоком от пола, хлопок в ладоши и ловля его.</p> <p>Метание в горизонтальную цель способом снизу правой и левой руками (расстояние до цели 3-4 м).</p> <p>Метание в вертикальную цель (высота – 2 м от уровня пола)</p>	<p>Отбивание мяча двумя руками, стоя на месте.</p> <p>Отбивание мяча двумя руками, по сигналу – поворот на 180° (мяч при совершении поворота продолжать отбивать).</p> <p>Отбивать мяча поочередно правой и левой руками, стоя на месте.</p> <p>Отбивание мяча двумя руками, двигаясь в колонну по одному.</p> <p>Отбивание мяча поочередно правой и левой руками, двигаясь в колонне по одному, по сигналу, совершить поворот на 180° (мяч при повороте продолжать отбивать).</p> <p>Отбивать мяч одной рукой, двигаясь в колонне по одному.</p> <p>Отбивать мяч двумя руками, двигаясь боком приставным шагом (шаг-приставка).</p> <p>Отбивать мяч двумя руками, двигаясь боковым галопом.</p> <p>Отбивание мяча поочередно правой и левой руками («игра на пианино»).</p> <p>Броски в корзину (устанавливается индивидуально) двумя руками способом от груди</p>
<b>Веселый тренинг</b>	«Карусель»	
<b>Игры</b>	Игра-эстафета «На скейтборд ложись и катись», подвижная игра «Зима - Лето», игра малой подвижности «Тик-так»	Игра-эстафета «С клюшкой и шайбой», подвижная игра «Ловишки – елочки», игра малой подвижности «Ладошки»
<b>Оздоровительные упражнения</b>	Ежовый массаж (самомассаж мячами-«ежиками»)	Тренировка дыхания «Подуем на снежинку»

## ЯНВАРЬ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5 – 7 лет»)

<b>Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей</b>		
<b>Стр152</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Задачи</b>	<p>Способствовать освоению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бросать мяч вдаль одной рукой через сетку;</li> <li>• перебрасывать мяч в паре, используя верхнюю и нижнюю передачи, действуя по ситуации.</li> </ul> <p>Развивать глазомер, ловкость. Воспитывать умение согласовывать свои действия с действиями других детей</p>	<p>Способствовать освоению детьми умений: Действовать с мячом одному, в паре, выполняя разнообразные задания Развивать умение управлять своими эмоциями в разных нестандартных ситуациях и условиях</p>
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	Мячи-хопперы, коврики, пляжные мячи, волейбольная сетка, большие резиновые мячи, массажные мячи, ленты красная и синяя	Мячи-хопперы, коврики, волейбольная сетка, большой резиновый мяч, снежинки из салфеток, чистые листы бумаги, длинная елочная мишура
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Построение, перестроение</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре и наоборот;
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), на носках (руки на пояс), на пятках (руки за голову), гимнастическим шагом (руки на пояс), с выполнением подражательных упражнений (3-я неделя – «Шагомерка», «Белка»; 4-я неделя – «Червячок», «Тачка»)
	<b>Бег</b>	В колонне по одному двумя колоннами (девочки, мальчик), с выносом прямых ног вперед, с ускорением четверками, с заданием (3-я неделя – встать на скамейку и стоять на одной ноге, кружение по одному, 4-я неделя – присесть, руки в стороны, кружение в парах, боковой галоп), бег в чередовании с прыжками (игровое задание «Кенгуру»)
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Обнялись». И.п.: о.с., ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч, максимально отведены назад, кисти повернуты ладонями вперед, пальцы расставлены. В.: вдох, движением вперед молниеносно скрестить руки перед грудью так, чтобы локти оказались под подбородком, а кисти

		сильно хлестнули по лопаткам (выдох), плавно и медленно вернуться в и.п. (вдох диафрагмой)	
<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №5 с мячом-хоппером стр154		
<b>Действия с мячом и обручем</b>	<i>Блок 3. Волейбол</i>		<i>Блок 4. Большой резиновый мяч</i>
	Варианты заданий стр153 - 154		
<b>Веселый тренинг</b>	« Насос»		
<b>Игры</b>	Игра-эстафета «Пингвины с мячом », подвижная игра «Северный и южный рбветер», игра малой подвижности «Тройка» стр155		Игра-эстафета «Пингвины с мячом », подвижная игра «Снежный бой», игра малой подвижности «Запретное движение» стр155 - 156
<b>Оздоровительные упражнения</b>	Ежовый массаж (самомассаж мячами – «ежиками»)		Тренировка дыхания «Летающие снежинки»

## ФЕВРАЛЬ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5 – 7 лет»)

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей		
Стр.156	1-я неделя	2-я неделя
<b>Задачи</b>	<p>Способствовать освоению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сохранять равновесие при ходьбе по скамейке с выполнением заданий;</li> <li>• прыгать в высоту через перекладины, ритмично, высоко;</li> <li>• лазать по гимнастической стенке канату</li> </ul> <p>Воспитывать дружелюбие, организованность, взаимопомощь.</p>	<p>Способствовать освоению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• прыгать в длину с места с активной работой рук и ног;</li> <li>• прыгать через обруч на двух ногах на месте без остановок;</li> <li>• лазать по веревочной лестнице ритмично.</li> </ul> <p>Соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений и в подвижных играх</p>

<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Мат, обручи, гимнастическая стенка, скамейки, коврики, стойки, веревки, модули, мягкие планки, дуги, стойки для прыжков, канаты, конусы, палочки, мелкие предметы	Обручи, коврики, конусы, обручи, , большой резиновый мяч, бревно, батуты, маты, веревочная лестница, модули, корзины, малые резиновые мячи.
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Перестроение</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот; перестроение из круга в два круга на месте по расчету	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному с перестроением в пары (игровое задание «Один - двое»), на носках (руки в стороны), на пятках (руки за спину), ходьба спиной вперед с выполнением подражательных упражнений 1 - «Обезьяны», «Раки усатые»; 2-я неделя «Гусеница», «Лягушка»	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному, по одному спиной вперед, с ускорением по диагонали, с заданием (1-я неделя - «Цапля, поворот на 90», 2-я неделя «Стойка баскетболиста», поворот на 360), в чередовании с подскоками (руки на пояс), с прыжками на двух ногах с продвижением	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Часики».	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №6 (с обручем в паре) стр158	
	<b>Равновесие</b>	Варианты заданий стр157	
	<b>Прыжки</b>	Варианты заданий стр157	
	<b>Лазание, ползание</b>	Варианты заданий стр 157	
	<b>Веселый тренинг</b>	«Маленький мостик» стр192	
	<b>Игры</b>	Игра-эстафета «Звездочка», подвижная игра «Человек - паук», игра малой подвижности «Эхо» стр159	Игра эстафета «Звездочка», подвижная игра «Меткий стрелок», игра малой подвижности «Оттолкни мяч» стр159 - 160
<b>Оздоровительные упражнения</b>	Упражнения для профилактики плоскостопия	Релаксация «Волшебный сон» стр160 - 161	
<b>Стр161</b>	<b>3 – я неделя</b>	<b>4 – я неделя</b>	

<b>Задачи</b>		<p>Способствовать освоению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Перебрасывать кольцо в парах, различными способами;</li> <li>• Перебрасывать кольцо в парах через сетку различными способами</li> <li>• Играть в игру «Ринго» с соблюдением правил;</li> </ul> <p>Развивать умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей</p>	<p>Способствовать освоению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Отбивать мяч ракеткой любым способом с выполнением заданий;</li> <li>• Перебрасывать мяч в паре с отскоком об пол (как можно дальше);</li> </ul> <p>Развивать координацию движений, ловкость, глазомер, и умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам, умение работать в коллективе.</p>
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Обручи, коврики, кольца, волейбольная сетка, конусы, большой резиновый мяч, мяч повязка для глаз.	Обручи, коврики, большой резиновый мяч, шарики из фольги, темные повязки для глаз, веревочки теннисные ракетки, мячики, корзина, большой резиновый мяч
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Перестроение</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре поворотом в движении и наоборот; перестроение из круга в два круга на месте по расчету	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному, двумя колоннами (мальчики, девочки), на носках, на пятках (чередую на 4 счета), скрестным шагом, с выполнением подражательных упражнений ( 3 – неделя «Ящерица», «Крокодил»; 4-я неделя «Гусеница» (на коленях), «Утка»)	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному, противходом, на носках, с ускорением, с заданием (3-я неделя – встать на скамейку, стоять на одной ноге, поворот на 360, 4-я неделя – присесть руки в стороны, кружение по одному в рассыпную), боковой галоп противходом, в чередовании с прыжками поочередно на правой и левой ноге	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Часики».	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №6 (с обручем в паре) стр158	
	<b>Действия с</b>	<b>Блок 5 «Ринго» (игра с кольцом)</b>	<b>Блок 6 Теннис</b>

	<b>мячом</b>	<i>Варианты заданий стр162 - 163</i>	
	<b>Веселый тренинг</b>	«Паровозик» стр192	
	<b>Игры</b>	Игра-эстафета с мячом, подвижная игра «Штурм крепости», игра малой подвижности «Часовой» стр163 – 164	Игра эстафета с мячом, подвижная игра «Освободители», игра малой подвижности «Путешествие в тумане» стр164
	<b>Оздоровительные упражнения</b>	Ежовый массаж (самомассаж мячами – «ежиками»)	Тренировка дыхания «футбол»

### МАРТ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5 – 7 лет»)

<b>Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей</b>		
<b>Стр.165</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>
<b>Задачи</b>	<p>Способствовать освоению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий;</li> <li>• ползать по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками;</li> <li>• прыгать на двух ногах из обруча в обруч;</li> <li>• лазать по гимнастической стенке, разноименными способами.</li> </ul> <p>Развивать силу рук, мышц брюшного пресса. Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам</p>	<p>Способствовать освоению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сохранять равновесие при ходьбе по скамейке спиной вперед;</li> <li>• прыгать на скакалке в полуприсяде;</li> <li>• лазать по гимнастической скамейке разными способами.</li> </ul> <p>Побуждать к проявлению самостоятельности и творчества в двигательной деятельности</p>
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	Маты, обручи, маленькие мячи, конусы, скамейки, коврики, стойки, лестница с зацепами, корзины, мягкий мяч, веревочка, ребристая доска, платочки,	Маты, обручи, маленькие мячи, конусы, скамейки, коврики, стойки, мяч большой резиновый, веревки, платочки, мелкие



		мелкие предметы, скакалка	предметы, скакалки, гимнастическая стенка, модули, плоские круги со «следами», гимнастическая палка, обруч большой
Содержание физических упражнений	<b>Перестроение</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение в три звена по ориентиру; перестроение из трех колон в колонну по одному в движении	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному со сменой ведущего (Игровое задание «Стань первым»), на носках (руки вверх, «стрелочка»), на пятках (руки за голову, локти в стороны)(1-я неделя - игровое подражательное упражнения «Шагомерка», «Белка»; 2-я неделя «Тачкав», «Червячок»	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному с высоким подниманием коленей, с ускорением четверками, с заданием (1-я неделя - «Цапля», кружение в парах, держась за руки, 2-я неделя «Стойка баскетболиста» повернуться на 90°), боковой галоп (на 4 счета правым и левым боком), бег в чередовании с прыжками	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Лыжник-2».	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №7 (со скамейкой) стр167	
	<b>Равновесие</b>	Варианты заданий стр166	
	<b>Прыжки</b>	Варианты заданий стр166	
	<b>Лазание, ползание</b>	Варианты заданий стр166	
	<b>Веселый тренинг</b>	«Колобок»	
	<b>Игры</b>	Игра-эстафета «Скакалочка над головой», подвижная игра «Охотники и утки», игра малой подвижности «Отгадай у кого предмет» стр167 – 168	Игра эстафета с большим обручем, подвижная игра «Не давай мяч водящему», игра малой подвижности «Успей поймать» стр168 – 169
<b>Оздоровительные упражнения</b>	Упражнения для профилактики плоскостопия	Релаксация «Осанка»	
<b>Стр.169</b>	<b>3-я неделя</b>		<b>4-я неделя</b>
<b>Задачи</b>	Способствовать освоению детьми умений:		Способствовать освоению детьми умений:

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• бросать мяч с места одной рукой способам от плеча в баскетбольное кольцо;</li> <li>• ведению мяча одной рукой (бегом, шагом, боковым галопом);</li> </ul> <p>Способствовать соблюдению правил безопасности при выполнении физических упражнений и в подвижных играх</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• перекидывать мяч в парах через сетку, используя нижнюю и верхнюю передачи и действуя по ситуации;</li> <li>• бросать мяч вверх и ловить с выполнением разных заданий (присесть, поймать сидя, повернуться на 360);</li> <li>• перекидывать два мяча в паре с выполнением заданий (одновременно).</li> </ul> <p>Воспитывать умение доводить начатое дело до конца</p>
<b>Физкультурно – игровое оборудование</b>		Скамейки, конусы, коврики, малые резиновые мячи, корзины, обручи, волейбольная сетка, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, большой резиновый мяч, мячики - массажеры	Скамейки, конусы, коврики,, пляжные мячики, волейбольная сетка, большие резиновые мячи, скакалки, вертушки на палочках
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Построения, перестроения</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; перестроение из одной шеренги в две на месте по расчету; перестроение в три звена по ориентиру, перестроение из трех колонн в колонну по одному в движении.	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному с перестроением в пары (игровое задание «Один – двое», на носках (руки к плечам), на пятках (руки за спину), перекатом с пятки на носок, с выполнением подражательных упражнений (3-я неделя - «Обезьянка», «Раки усатые», 4-я неделя «Гусеница», «Лягушка»).	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному двумя колоннами (девочки, мальчики), с захлестыванием голени, с ускорением по диагонали, с заданием (3-я неделя – встать на скамейку и стоять на одной ноге, поворот на 180; 4-я неделя присесть руки в стороны, поворот на 360°), с поскоками, бег в чередовании с прыжками на двух ногах галоп (на 4 счета правым и левым боком)	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Лыжник – 2»	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №7 (со скамейкой)	
	<b>Действия с мячом</b>	Блок 1 Малый резиновый мяч Варианты заданий стр170	Блок 3 Волейбол Варианты заданий стр170

	Блок 2 Баскетбольный мяч Варианты заданий стр171	Блок 4 большой резиновый мяч Варианты заданий стр171
<b>Веселый тренинг</b>	«Морская звезда» стр191	
<b>Игры</b>	Игра-эстафета «Не урони мяч», подвижная игра «Салочки с баскетбольным мячом», игра малой подвижности «Воздух, вода, земля» стр172	Игра-эстафета «Не урони мяч», подвижная игра «Тройка», игра малой подвижности «Колпак мой треугольный» стр173
<b>Оздоровительные упражнения</b>	Ежовый массаж (самомассаж мячами – «ежиками»)	Тренировка дыхания «Закрутились все вертушки»

## АПРЕЛЬ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5 – 7 лет»)

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей		
Стр.173	1-я неделя	2-я неделя
<b>Задачи</b>	<p>Способствовать овладению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сохранять равновесие при ходьбе по бревну боком;</li> <li>• прыгать в высоту с разбега;</li> <li>• лазать по гимнастической стенке, с использованием каната.</li> </ul> <p>Воспитывать упорство в достижении поставленной цели.</p>	<p>Способствовать овладению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сохранять равновесие при ходьбе по скамейке с выполнением различных заданий;</li> <li>• прыгать на двух ногах через обруч;</li> <li>• лазать по веревочной лестнице</li> </ul> <p>Воспитывать желание действовать сообща.</p>
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	Диски «Здоровье», коврики, баскетбольный мяч, обручи, большой резиновый мяч,, бревно, скамейки, кирпичики, дуги, гимнастическая стенка, маты канат, стойки для прыжков, веревка, модули, палочки, платочки	Диски «Здоровье», коврики, скакалка, обручи, скамейки, стойки для обручей, модули, маты, бревно, кирпичики, гимнастическая стенка, лестница с зацепами, веревочная лестница, корзина, малые мячи, конусы, «волшебный парашют», большой резиновый мяч.

<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Перестроение</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение в колонны по одному в колонну по четыре поворотом в движении и наоборот.	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному, двумя колоннами (мальчики, девочки) на носках (руки на пояс), на пятках (руки за голову, локти в стороны), с выполнением заданий (1-я неделя - «Ящерица», «Крокодил»; 2-я неделя - «Гусеница», «Утка»).	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному, врассыпную, с выносом прямых ног вперед, с ускорением, с заданием (1-я неделя - «Цапля», кружение по одному врассыпную, 2-я неделя - стойка баскетболиста), кружение в парах держась за руки, боковой голоп противоходом, в чередовании с прыжками четверками «Кенгуру»	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Цветок распускается». И.п. – с., руки на затылке, локти сведены (не раскрывшийся бутон). В.,:медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны и в стороны – (цветок раскрывается), вернуться в и.п (выдох). Повторить 4 – 6 раз.	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №8 (с диском «Здоровье»)стр175	
	<b>Равновесие</b>	Варианты заданий	
		Ходьба по бревну прямо руки в стороны, боком руки на поясе. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания	Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием коленей с перекладыванием под ним малого мяча. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания: на середине пролезть в обруч (прямо и боком)
<b>Прыжки</b>	<i>Варианты заданий</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки через бревно (лежащее на полу) из стороны в сторону с продвижением вперед.</li> <li>• Прыжки в высоту через модули разной высоты.</li> <li>• Прыжки с наскоком на скамейку с опорой на руки (руки на скамейке)</li> <li>• Прыжки в высоту с рывга</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжки в высоту через 6 – 8 перекладин, лежащих на модулях</li> <li>• Прыжки «Классики»</li> <li>• Прыжки через скамейку с опорой на руки боком.</li> <li>• Прыжки в длину с места</li> <li>• Прыжки с обручем на месте и в</li> </ul>	

			движении
<b>Лазание, ползание</b>	<i>Варианты заданий</i>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание по полу под дугами любым способом.</li> <li>• Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками</li> <li>• Лазание по гимнастической стенке вверх по диагонали, спуск по одному пролету.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ползание по полу любым способом, перелезая через бревно.</li> <li>• Ползание по полу любым способом «змейкой» между конусами.</li> <li>• Лазание по гимнастической стене вверх до пятой перекладины, перейти с пролета на пролет, спуск.</li> <li>• Лазание по веревочной лестнице</li> </ul>	
<b>Веселый тренинг</b>	«Ракета» стр.194		
<b>Игры</b>	Игра-эстафета с ведением мяча, подвижная игра «Вышибалы», игра малой подвижности «Хватай, не теряй!» стр176	Игра эстафета «Веребочка под ногами», подвижная игра «Космонавты», игра малой подвижности «Орбита» стр.177	
<b>Оздоровительные упражнения</b>	Упражнения для профилактики плоскостопия	Релаксация «Космос»	

<b>Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей</b>		
<b>Стр. 178</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
<b>Задачи</b>	<p>Способствовать освоению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• перекидывать шар в тройках при движении вперед;</li> <li>• играть в «Аэробол»</li> <li>• перекидывать в паре кольцо любым способом через сетку;</li> <li>• играть в «Ринго»</li> </ul> <p>Развивать умение активно включаться в</p>	<p>Способствовать освоению детьми умений ловко действовать с мячом и ракеткой.</p> <p>Способствовать развитию интереса к играм с элементами спорта.</p> <p>Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам, умение работать в команде.</p>

		коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.		
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>		Диск «Здоровье», коврики, бита, обручи на стойке, воздушные шары, кольца, волейбольная сетка, массажные мячики, скамейки, большой резиновый мяч, баскетбольные мячи, косички, круги желтый, красный, синий.	Диск «Здоровье», теннисные ракетки, корзина, волейбольная сетка, корабли из бумаги (из бумаги), коврики, шнур с двумя гимнастическими палками.	
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Перестроение</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны в два круга дроблением и обратно; из колонны по одному в колонну по четыре поворотом в движении и наоборот.		
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному, со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), на носках и на пятках (на 4 счета меняем движение), спиной вперед, с выполнением подражательных упражнений (3 - неделя «Шагомерка», «Белка», 4 неделя – «Червячок», «Тачка»).		
	<b>Бег</b>	В колонне по одному, спиной вперед, с скорением, с заданием (3-я неделя – встать на скамейку, 4-я неделя – присесть руки в стороны, поворот на 360°), боковой голоп, в чередовании с прыжками.		
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Цветок распускается». И.п. – с., руки на затылке, локти сведены (не раскрывшийся бутон). В, :медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны и в стороны – (цветок раскрывается), вернуться в и.п (выдох). Повторить 4 – 6 раз.		
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений №8 (с диском «Здоровье») стр175		
	<b>Равновесие</b>	<i><b>Блок 5 Воздушный шар и бита Игра «Ринго», «Кольцо через сетку» Варианты заданий стр179</b></i>	<i><b>Блок 6 Теннис С ракеткой и мячом на месте, в парах</b></i>	
	<b>Веселый тренинг</b>	«Экскаватор» стр. 194		
	<b>Игры</b>	Подвижная игра «Баскетбольные ловишки с лентой», игра малой подвижности «Кричалки, шепталки, молчалки» стр180	Подвижная игра «Летучие рыбки», игра малой подвижности «Ворота» стр181	
	<b>Оздоровительные упражнения</b>	«Ежевый» массаж (самомассаж мячиками - ежиками)	Тренировка дыхания «Кораблики»	

## МАЙ

(М.С Анисимова, Т.В. Хабарова «Двигательная деятельность детей 5 – 7 лет»)

Стр181	1-я неделя	2-я неделя
<b>Задачи</b>	<p>Способствовать освоению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•прыгать в длину и в высоту с разбега;</li> <li>•лазать по гимнастической стенке разноименными способами быстро и ритмично;</li> </ul> <p>Прыгать на батуте высоко, сохраняя равновесие при приземлении                      Воспитывать волевые качества в подвижных играх и эстафетах.</p>	<p>Способствовать освоению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•сохранять равновесие при ходьбе по бревну;</li> <li>•прыгать через скакалку;</li> <li>•лазать по веревочной лестнице, Воспитывать уважение к достижениям воспитанников.</li> </ul>
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	<p>«Волшебный парашют», конусы, маты, батут, скамейки, гимнастическая стенка, обручи, стойки для прыжков, веревка, большой резиновый мяч, волейбольная сетка, воздушный шар, коврики, палочки, платочки.</p>	<p>«Волшебный парашют», маты, скамейки, бревно, обручи, канат, гимнастическая стенка, скакалки, веревочная лестница, модули, кирпичики, обручи на стойке.</p>
<b>Содержание физических упражнений</b>	<p><i>Построение</i></p> <p>Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; перестроение четыре звена по ориентиру и обратно, из колонны по два в колонну по одному сведением и дроблением.</p>	
	<p><i>Ходьба</i></p> <p>В колонне по одному с перестроением в пары, на носках (руки в стороны), на пятках (руки за спиной), гимнастическим шагом (руки на пояс), с выполнением подражательных движений (1-я неделя— «Обезьянки», «Раки усатые»; 2-я неделя— «Гусеница» на ягодицах, «Лягушка»)</p>	
	<p><i>Бег</i></p> <p>В колонне по одному, на носках, с ускорением, с заданием (1-я неделя— «Цапля», поворот на 360, 2-я неделя— «Стойка баскетболиста», кружение по одному в рассыпную), в чередовании с подскоками (руки на пояс), с прыжками через линию из стороны в сторону.</p>	
	<p><i>Дыхательные упражнения</i></p> <p>«Хлопушка». И.п.— с., руки в стороны. В.: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох). Вернуться в.п. (вдох). Повторить 4—5 раз</p>	
	<p><i>ОРУ</i></p> <p>Комплекс упражнений с «Волшебным парашютом»</p>	

	<b><i>Равновесия</i></b>	<i>Варианты заданий:</i> Ходьба по скамейке спиной вперед, боком перешагивая модули. Ходьба по скамейке на середине присесть повернуться кругом, встать, продолжить движение спиной вперед.	Ходьба по бревну руки в стороны. Ходьба по бревну боком, руки на поясе. Ходьба по гимнастической скамейке на середине пролезть в обруч (прямо и боком).
	<b><i>Прыжки</i></b>	Прыжки на батуте; Прыжки из обруча в обруч на двух ногах боком; Прыжки в длину, в высоту с разбега.	Прыжки на одной ноге боком из обруча в обруч. Прыжки из стороны в сторону, через бревно, лежащее на полу, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой.
	<b><i>Лазание, ползание</i></b>	Ползание по скамейке на животе, на спине подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке разными способами ритмично, быстро. Лазание по гимнастической стенке вверх, поочередно переставляя руки, ногами прыгая с рейки на рейку.	Ползание по скамейке на коленях, подтягиваясь руками. Передвижение по скамейке с опорой на стопы и ладони. Лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали вниз по одному пролету. Лазание по веревочной лестнице
	<b><i>Веселый тренинг</i></b>	«Птица» стр193	
	<b><i>Игры</i></b>	Игра – эстафета «Мяч через тоннель», подвижная игра «Волейбол с воздушными шарами», игра малой подвижности «Защищай ворота»	Игра-эстафета «Поймал – передал – присел», подвижная игра «Ловкие перебежки», игра малой подвижности «Парашютбол».
	<b><i>Оздоровительные упражнения</i></b>	Упражнения для профилактики плоскостопия	Релаксация «Океан»

Стр.186	3-я неделя	4-я неделя
---------	------------	------------



<b>Задачи</b>	Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц плечевого пояса (силы мышц ног, гибкости, координационных способностей, силы мышц брюшного пресса и спины).		
<b>Физкультурно-игровое оборудование</b>	«Волшебный парашют», конусы, набивной мяч (вес 1 кг), скамейка, секундомер, мячи – массажеры, обручи, мат.	«Волшебный парашют», конусы, скамейка, секундомер, линейка, большая линейка, веревочки с капелькой (плоская, из картона)	
<b>Содержание физических упражнений</b>	<b>Построение</b>	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Рав-няйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; перестроение из одной колонны в два круга, дроблением и наоборот; в три звена по ориентиру и обратно; из круга в два круга на месте по расчету	
	<b>Ходьба</b>	В колонне по одному, на носках («Стрелочка»), на пятках (руки за голову, локти в сторону)	
	<b>Бег</b>	В колонне по одному, двумя колоннами ( мальчики, девочки ) , с высоким подниманием коленей, с ускорением	
	<b>Дыхательные упражнения</b>	«Хлопушка». И.п.— с., руки в стороны. В.: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох). Вернуться ви.п. (вдох). Повторить 4—5 раз	
	<b>ОРУ</b>	Комплекс упражнений No 9 (в паре) стр78	
	<b>Оценка физических качеств</b>	Сила мышц плечевого пояса (бросок набив-ного мяча). Сила мышц брюшного пресса (сгибание и разгибание туловища). Сила мышц ног (прыжок в длину с места).	Сила мышц спины (прогибание туловища назад). Гибкость (наклон вперед из положения сидя на полу). Равновесие (стойка на одной ноге, глаза открыты)
	<b>Игры</b>	Подвижная игра «Волны по кругу», игра малой подвижности «Встреча» стр186	Подвижная игра «Не оставайся на земле», игра малой подвижности «Здравствуй, друг!» стр187
<b>Оздоровительные упражнения</b>	«Ежовый» массаж (самомассаж мячиками-«ежиками»)	Тренировка дыхания «Сдуем капельки дождя»	

**2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов**

Реализация Программы осуществляется в процессе:

1. Непосредственно образовательной деятельности.
2. Образовательной деятельностью, осуществляемой в ходе режимных моментов и специально организованных мероприятий.
3. Свободной (нерегламентированной) деятельности воспитанников.
4. Организации взаимодействия с родителями воспитанников.

**Формы и приемы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» с детьми 2-3 лет**

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультминутки в процессе других видов НОД -Игровые упражнения -Подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями - Релаксационные упражнения - Игры – экспериментирования.	-Утренние и корректирующие гимнастики - Подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями -Игровые упражнения -Динамические паузы - Осуществление закаливающих мероприятий, - Создание игровых ситуаций -Артикуляционная гимнастика - Чтение художественной литературы.	Хороводные, пальчиковые игры -Игровые упражнения -Подвижные игры	Информационные стенды -Фотовыставки. -Тематические консультации, практикумы - Анкетирование родителей

**Формы и приемы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» с детьми 3-7 лет**

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультминутки в процессе других видов	-Утренние и корректирующие	Хороводные, пальчиковые игры	Дни здоровья -Физкультурные

<p>НОД</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Игровые упражнения</li> <li>-Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием</li> <li>-Спортивные игры</li> <li>-Ходьба на лыжах</li> <li>-Эстафеты</li> <li>-Соревнования</li> <li>- Проектная деятельность</li> <li>- Решение проблемных ситуаций</li> <li>- Релаксационные упражнения</li> <li>-Игры путешествия, связанные с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни</li> <li>- Игры – экспериментирования.</li> </ul>	<p>гимнастики</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Физкультурные праздники и развлечения</li> <li>-Дни здоровья</li> <li>-Игровые упражнения</li> <li>-Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием</li> <li>-Спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон, футбол)</li> <li>-Катание на санках</li> <li>-Ходьба на лыжах</li> <li>-Эстафеты</li> <li>-Длительные прогулки, походы</li> <li>-Динамические паузы</li> <li>- Осуществление закаливающих мероприятий,</li> <li>- Создание игровых ситуаций</li> <li>- Артикуляционная гимнастика</li> <li>- Чтение художественной литературы.</li> </ul>	<p>-Игровые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием</li> <li>-Спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон, футбол).</li> </ul>	<p>праздники и развлечения</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Информационные стенды</li> <li>-Фотовыставки.</li> <li>-Тематические консультации, практикумы</li> <li>- Семейные спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья»</li> <li>- Анкетирование родителей</li> </ul>
--	---	--	--

### МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	вторая младшая	средняя	старшая	подготовительная к школе
1	2	3	4	5
<b>Образовательная деятельность</b>				
Образовательная деятельность по физическому развитию	3 раза в неделю; для воспитанников старших и подготовительных к школе групп 2 раза в неделю - в зале, 1 - на открытом воздухе			
	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Образовательная деятельность по музыке (часть)	2 раза в неделю			
	6-8 мин	8-10 мин	10 мин	10-12 мин
<b>Совместная деятельность педагога и воспитанников</b>				
Утренняя гимнастика с элементами ритмической	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10 мин

гимнастики (ежедневно)				
Гимнастика пробуждения («динамический час» - после дневного сна)	Ежедневно			
	5-6 мин	5-8 мин	5-10 мин	5-10 мин
Пробежка по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами; ходьба по ребристой доске	Ежедневно, после дневного сна, 5-7 мин	Ежедневно, группами по 7-10 детей, проводится после дневного сна, 5-7 мин		
Физкультминутки, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, упражнения-энергизаторы	Ежедневно в середине каждой образовательной деятельности с преобладанием статических поз, и по мере необходимости.			
	1-3 мин			
Двигательная разминка во время перерыва между каждой образовательной деятельностью с преобладанием статических поз	Ежедневно, 1-3 мин			
Артикуляционная и мимическая гимнастика	1 раз в день			
	3 мин	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин
Гимнастический кружок	-	-	-	1 раз в неделю 25-30 мин
Подвижные игры	не менее 2-4 раз в день			
	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Элементы спортивных игр	-	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения на прогулке	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
	Трехколесный велосипед 10 мин	Трехколесный, двухколесный велосипед 8-12 мин	Двухколесный велосипед, самокат 10-12 мин	Двухколесный велосипед, самокат 10-15 мин
	Санки, лыжи 10 мин	Санки, лыжи 10 мин	Санки, лыжи 15 мин	Санки, лыжи 20 мин
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
	5-7 мин	8-10 мин	10 мин	15 мин
Двигательные игры под музыку (1 раз в неделю)	5-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	25 мин

Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц		
	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Спортивные праздники	-	1 раз в год (летом)	2 раза в год	
	-	20-25 мин	25-30мин	30-40 мин
Игры-соревнования	1-2 раза в год			
	-	-	30 минут	30 минут
Городская «Мини-олимпиада»	1 раз в год			
	-	-	30 минут	30 минут
День здоровья	3 раза в год			
<b>Самостоятельная деятельность воспитанников</b>				
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно индивидуально и по подгруппам (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей воспитанников)			
Самостоятельная деятельность в спортивном уголке	Ежедневно индивидуально и по подгруппам (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей воспитанников)			
<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа МБДОУ и семьи</b>				
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, спортивных соревнований, Дня здоровья, посещение открытых мероприятий, непосредственно образовательной деятельности. Соблюдение оздоровительного и двигательного режимов в домашних условиях.			
Возрастные нормативы двигательной активности детей за полный день пребывания в детском саду (по шагомеру количество движений-локомоций)				
Теплое время года	12500 – 13500	14000 - 15000	15500 - 17500	18000 - 20000
Холодное время года	10000 - 10500	11000 - 12000	12500 - 14500	14500 - 17500

**При работе используются следующие методы и приемы обучения:**

**Наглядные:**

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

**Словесные:**

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

**Практические:**

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

### 2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В тоже время, освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для её осуществления.

Особенностью организации образовательной деятельности по программе «Детство» является **ситуационный подход**. Основной единицей образовательного процесса выступает **образовательная ситуация**, т. е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций является формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы.

**Непосредственно образовательная деятельность** основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

**Игровая деятельность** является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. В младшей и средней группах детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач. В сетке непосредственно образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности.

**Двигательная деятельность** организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего СанПин.

Не меньшее значение наряду с **непосредственно организованной образовательной деятельностью** программа «Детство» отводит таким формам работы с детьми, как **утренняя гимнастика, прогулка, самостоятельная двигательная деятельность**.

**Непосредственно организованная образовательная деятельность** должна помочь детям распределять и концентрировать внимание, почувствовать себя более организованным, научиться контактировать с другими детьми.

Регулярная **утренняя гимнастика** помогает ребёнку испытать потребность в ежедневном выполнении физических упражнений, получить радость от активных движений всего тела. Основу комплекса утренней гимнастики составляют общеразвивающие упражнения, которые укрепляют мышцы, поддерживающие правильную осанку, развивают координацию движений, закрепляют сенсорные ощущения. Для большего оздоровительного эффекта упражнения важно располагать в следующем порядке: - для рук и плечевого пояса;

- повороты или наклоны туловища в стороны, вперёд;

- для ног;

- для брюшного пресса из исходного положения лёжа на спине или сидя;

- для мышц-разгибателей спины из положения лёжа на животе;

- подскоки или бег на месте в чередовании с ходьбой.

**Прогулка** делает жизнь ребёнка более интересной, закаливает его, способствует удовлетворению потребности двигаться в естественных природных условиях. Оздоровительный и развивающий эффект достигается, если время двигательной активности детей составляет не менее 60-70 % от продолжительности прогулки. При этом

движения должны быть разнообразными. Общая длительность подвижных игр на прогулке должна быть не меньше 20-25 минут, а в дни физкультурных занятий 8-12 минут во время утренней прогулки. На одной прогулке целесообразно проводить 3-4 подвижные игры, из них общими для всех детей могут быть 1-2.

**Самостоятельная двигательная деятельность детей** связана со становлением чрезвычайно важного личностного качества – независимости. Это качество может формироваться в грамотно организованной педагогом самостоятельной двигательной деятельности детей.

Разнообразные **культурные практики** ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. В целях реализации образовательной области «Физическое развитие» используется детский досуг.

**Детский досуг** - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Досуг проводится 1 раз в квартал во 2 младшей группе, 1 раз в месяц в средней, старшей и подготовительной к школе группах.

#### **2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Детская инициатива проявляется в **свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам**. Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня. В развитии детской инициативы и самостоятельности воспитателю важно соблюдать ряд *общих требований*:

- ✓ развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- ✓ создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- ✓ постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- ✓ тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ✓ ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу
- ✓ «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.
- ✓ поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

В ходе самостоятельной двигательной деятельности ребёнок пробует свои силы, проявляет инициативу, подходит к оценке результативности своих действий. Это повышает его тонус, заряжает положительными эмоциями.

В связи с этим важно стремиться так организовать жизнь ребёнка, чтобы самостоятельная двигательная деятельность составляла не менее 2/3 его общей двигательной активности. Показателями успешности хорошо организованной самостоятельной двигательной деятельности детей являются: достаточный объем двигательной активности, продолжительность, содержание (разнообразие использованных двигательных умений), хорошее настроение, положительные отношения между детьми, достаточное количество соответствующих возрасту речевых реакций, сопровождающих деятельность ребёнка, обращение к воспитателю с целью приглашения к совместным действиям, предложенным ребёнком.

*Способы поддержки самостоятельной двигательной деятельности детей*

1. Физкультурно – игровая среда.

Необходимо выделить достаточное место для движений детей с учётом их интересов, пола, уровня двигательной активности, двигательного опыта, степени самостоятельности. Важно, чтобы пособий было достаточно, чтобы они были разнообразны: разные мячи, обручи, скакалки, скамейки, лёгкие переносные и стационарные лестницы, лестницы- стремянки, кубы, ящики, массажные коврики, трёхколесные велосипеды, предметы – двигатели (коляски, качалки, крупные машины, вертушки, ленточки), пластиковые горки, массажные «сухие» бассейны, крупные модули разной величины и цвета, качели. Разнообразие предметов не только вызывает интерес к движениям, но предупреждает развитие однообразных двигательных стереотипов. Физкультурные пособия нужно менять в зависимости от проявленного интереса детей.

2. Закрепление в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности.

В режиме дня ДОУ – это первая половина дня.

3. Игра. Малоподвижные дети через игру повысят свою двигательную активность.

Помощь воспитателя гиперактивным детям должна заключаться в регулировании интенсивности движений, но не в её запрещении.

4. Игровые ситуации, предполагающие решение занимательных двигательных задач.

Педагог, играя с детьми, создаёт проблемную ситуацию вокруг предметов (их назначения, использования и пр.), побуждающую ребёнка встать в позицию субъекта познания. Проблемная ситуация конструируется таким образом, чтобы ребёнок мог сам поставить цель деятельности и мотивировать её необходимость, выбрать нужные предметы, организовать (выбрать) место и самостоятельно получить результат.

Варианты проблемных ситуаций:

- Можно ли построить дорожку из окружающих физкультурных пособий и строительного материала? Научи, как это сделать, или давай подумаем и попробуем вместе.
- Что надо сделать, чтобы мячик стал высоко, низко отскакивать от пола?
- Научи Почемучку прыгать (в длину, спрыгивать с возвышения).

## **2.5 Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников**

Родителям (законным представителям) предоставляется возможность ознакомления с ходом и содержанием образовательно-воспитательного процесса (совместные походы, экскурсии, знакомство с информацией на сайте ДОУ, Дни открытых дверей, мастер-классы, приглашение родителей на детские праздники, спортивные выступления и др.).



### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:**

- Познакомить родителей (законных представителей) с особенностями развития дошкольников, приоритетными задачами его физического и психического развития.
- Поддерживать интерес родителей (законных представителей) к развитию собственного ребенка, умения оценить особенности его социального, физического развития, видеть его индивидуальность.
- Ориентировать родителей (законных представителей) на совместное с педагогом приобщение ребенка к физической культуре, здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения дома, на улице, на природе.
- Побуждать родителей (законных представителей) развивать доброжелательные отношения ребенка к взрослым и сверстникам, заботу, внимание, эмоциональную отзывчивость по отношению к близким, культуру поведения.
- Включать родителей (законных представителей) в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком в игре, создать спортивно-развивающую среду для дошкольника дома. Помочь родителям (законным представителям) развивать детское воображение и творчество в игровой, двигательной деятельности.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни и приобщению воспитанников к активным занятиям физкультурой и спортом используются следующие формы работы:

- педагогическое просвещение родителей (регулярное консультирование – индивидуальное и групповое, оперативное и по заявке);
- оформление информационно-агитационных стендов, папок-передвижек, фотовыставок и др.;
- ознакомление с ходом и содержанием образовательно-воспитательного процесса (посещение открытых мероприятий, приглашение родителей на детские концерты, выступления на спортивных праздниках, досугах, знакомство с информацией на сайте МБДОУ, Дни открытых дверей, родительские собрания);
- совместное посещение родителями и детьми ДЮСШ «Спарта», спортивного комплекса «Юбилейный».

\

**План работы с родителями (законными представителями)  
по образовательной области «Физическое развитие»  
на 2021-2022 учебный год**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
<b>сентябрь</b>			
1.	Консультация «Спортивная форма на занятиях физической культурой»		Инструктор по физической культуре
<b>октябрь</b>			
2.	Папка – передвижка «Какой вид спорта подходит моему ребёнку?»		Инструктор по физической культуре
3.	Консультация: «Бегом от всех болезней».		Инструктор по физической культуре
<b>ноябрь</b>			
4.	Консультация «Активный детский отдых зимой»		Инструктор по физической культуре
5.	Рекомендации: «Если ребёнок малоподвижен».		Инструктор по физической культуре
<b>декабрь</b>			
6.	Папка - передвижка «В подвижные игры играем всей семьёй»		Инструктор по физической культуре
7.	Консультация: «Утренняя гимнастика дома».		Инструктор по физической культуре
<b>январь</b>			
8.	Консультация «Нарушение и коррекция осанки у детей».		Инструктор по физической культуре
9.	Консультация «Если хочешь быть здоров – закаляйся»		Инструктор по физической культуре
<b>февраль</b>			
10.	Индивидуальное консультирование по вопросам физического развития детей.		Инструктор по физической культуре.
11.	Совместный спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества.		Инструктор по физической культуре
<b>март</b>			
12.	Методические рекомендации: «Береги глаз, как алмаз». Комплексы упражнений для глаз.		Инструктор по физической культуре
13.	Фотовыставка: «Спорт – здоровье, сила, красота».		Инструктор по физической культуре
<b>апрель</b>			
14.	Консультация. Тема: «Гимнастика для стоп – профилактика плоскостопия».		Инструктор по физической культуре
15.	Папка – передвижка «Выработка гигиенических навыков»		Инструктор по физической культуре
<b>май</b>			
16.	Памятка: «Комплексы упражнений для стоп в		Инструктор по

	целях профилактики плоскостопия у детей».		физической культуре
17.	Информационный стенд: «Итоги физической подготовленности дошкольников»		Инструктор по физической культуре

### III. Организационный раздел

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение программы

В МБДОУ созданы материально-технические, информационные, научно-методические условия для реализации Программы.

Имеется необходимое оборудование:

#### Паспорт физкультурного зала

Площадь зала 54,3 м<sup>2</sup>

#### Материально-техническое оснащение

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1.	Гимнастическая лестница	3 шт.
2.	Гимнастическая перекладина-турник	1 шт.
3.	Скамейка гимнастическая (длиной 3 м)	1 шт.
4.	Гимнастический канат	2 шт.
5.	Гимнастические кольца	1 шт.
6.	«Шведская стенка»	1 шт.
7.	Полоса препятствий (набор)	1 шт.
8.	Бревно гимнастическое	1 шт.
9.	Горка «Радуга»	1 шт.
10.	Коврик с ручками и следочками	2 шт.
11.	Ортопедическая сенсорная дорожка	1 шт.
12.	Дуга круглая	6 шт.
13.	Балансир прямоугольный	2 шт.
14.	Коврик пазл «Классики»	1 шт.
15.	Коврик пазл ортопедический	1 шт.
16.	Мячи: <ul style="list-style-type: none"> <li>• набивные весом 1 кг,</li> <li>• резиновый d - 10,</li> <li>• резиновый d - 25,</li> <li>• баскетбольный №5,</li> <li>• волейбольный</li> <li>• футбольный</li> <li>• хоппер 55см</li> <li>• массажный «Ёжик»</li> </ul>	20 шт. 25 шт. 20 шт. 12 шт. 15 шт. 12 шт. 3 шт. 15 шт. 25 шт.
17.	Гимнастический мат (длина 180 см)	3 шт.
18.	Палка гимнастическая	25 шт.

19.	Скакалка веревочная	25 шт
20.	Кольцеброс	2 шт.
21.	Кегли	40 шт.
22.	Обруч d – 60см	25 шт.
23.	Конус для эстафет	7 шт.
24.	Дуга для подлезания	6 шт.
25.	Кубики пластмассовые	50 шт.
26.	Цветные ленточки (длина 60 см)	50 шт.
27.	Бубен	1 шт.
28.	Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.
29.	Флажки цветные	40шт.
30.	Мешочки для метания	24шт.
31.	Диск «Здоровье»	25 шт
32.	Батут (диаметр111см)	1 шт.
33.	Хоккей (клюшка 2 шт+шайба 2 шт)	2 шт.
34.	Гольф (набор)	2 шт.
35.	Дорожка для прыжков в длину	1 шт.
36.	Степы	20 шт.
37.	Пособие «Волшебный парашют»	1шт.
38.	Набор мягких модулей (5 предметов)	1 шт.
39.	Корзина для инвентаря пластмассовая	2 шт.
40.	Набор для настольного тенниса	12 шт.
41.	Набор для бамбинтона	12 шт
42.	Доска	2шт.
43.	Доска с зацепами	1шт.
44.	Свисток	1 шт.
45.	Музыкальный центр	1 шт.

### 3.2. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Программы	Технологии, методические пособия
<b>Физическое развитие ребенка</b>	
<p>1. Двигательная деятельность детей 3-7 лет : © М. С. Анисимова, Т. В. Хабарова, 2016 © ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,</p> <p>2. Детство: Комплексная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анисимова М. С., Хабарова Т. В. А67 Двигательная деятельность детей 5—7 лет. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. — 256 с. — (Методический комплект программы «Детство»).</li> <li>• Детство: Комплексная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.</li> <li>• Основы безопасности детей дошкольного возраста. / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – М.: Просвещение, 2007.</li> <li>• Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическое развитие». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / науч. Ред.: А.Г. Гогоберидзе. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016.</li> </ul>

<p>А. Михайлова и др. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016.</p> <p>3. Основы безопасности детей дошкольного возраста. / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина.- М.: Просвещение, 2007</p> <p>3. Программа «Старт». Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет/. Яковлева Л.В., Р.А. Юдина. В 3ч. – М.: Гуманитарное издательство центр ВЛАДОС.2014.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.</li> <li>• Рунова М.А. «Двигательная активность в детском саду»: - М.:Мозаика-Синтез, 2000.</li> <li>• Фролов В.Г.Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – Просвещение,1986.</li> <li>• Фролов В.Г.Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя детского сада. – М. : Просвещение. 1983.</li> <li>• Терпугова Е.А. Валеологическое воспитание детей дошкольного возраста. Методическое пособие для педагогов Ростов-на-Дону 2007.</li> <li>• Яковлева Л.В., Р.А. Юдина Программа «Старт». Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет/. В 3ч. – М.: Гуманитарное издательство центр ВЛАДОС.2014.</li> <li>• Основы безопасности детей дошкольного возраста. / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – М.: Просвещение, 2004.</li> <li>• Деркунская В.А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / науч. Ред.: А.Г. Гогоберидзе. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, М.: СФЕРА, 2012.</li> <li>• Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет: Методическое пособие. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005. – 48с.</li> <li>• Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет по программе «Детство»/ авт.-сост. Е.А. Мартынова, Н.А.Давыдова, Н.Р. Кислюк. – Волгоград: Учитель, 2015. – 246 с.</li> <li>• Савельева Н.Ю. Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005.-464 с.</li> <li>• Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Младший возраст: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 272с.</li> <li>• Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно – методическое пособие. – М.:ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. – 296 с.:илл.</li> <li>• Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет.сада. – 2-е изд., испр. и доп. – М.:Просвещение, 1986. – 79с., илл.</li> <li>• Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет. – М.:ВАКО, 2007. – 304 с.</li> <li>• Козырева О.В. Если ребёнок часто болеет: пособие для педагогов и инструкторов физкультуры/ О.В. Козырева. – М.:</li> </ul>
--	--

	<p>Просвещение, 2008. – 96с.: илл.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультура. Первая и вторая младшие группы. Разработки занятий./ Сост. М.А. Фисенко. – Волгоград: ИТД «Корифей». – 128 с.</li> <li>• Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. – М.: Гуманит.изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 176 с.:илл.</li> <li>• Сказочный театр физической культуры (Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок)/Авт. – сост. Н.А. Фомина и др. - Волгоград: Учитель, 2004. – 96 с.</li> <li>• Лопуга Е.В., Лопуга В.Ф. Валеология: методы и средства снятия стресса у детей. Методическое пособие. – Барнаул: АК ИПКРО, 2003 – 32с.</li> <li>• Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2009. – 174с.</li> <li>• Проектная деятельность в детском саду: спортивный социальный проект/авт. – сост. Е.В. Иванова. – Волгоград: Учитель, 2015. – 69с.</li> <li>• Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1981. - 96 с.,ил.</li> <li>• Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателя подгот. к школе группы 2 –е изд., дораб. – М.: Просвещение, 1984. – 159с., ил.</li> </ul>
--	--

### 3.3. Режим дня и распорядок

МБДОУ функционирует в режиме пятидневной рабочей недели с понедельника по пятницу, выходной – суббота, воскресенье, с двенадцатичасовым пребыванием воспитанников в детском саду с 7.00 до 19.00.

Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3 - 4 часа. Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

Прогулки организуются 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон.

Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов.

На самостоятельную деятельность детей 3 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3 - 4 часов.

Для детей от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8 - 10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут,  
для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут,  
для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут,  
для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей организуют в первую половину дня.

Осуществляется четырехразовое питание воспитанников (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник).

Непосредственно образовательная деятельность осуществляется в период с 1 сентября по 31 мая. В летний период МБДОУ функционирует в каникулярном режиме, увеличивается продолжительность прогулок, проводятся спортивные и подвижные игры, досуговые мероприятия, праздники, экскурсии.

Продолжительность непосредственно образовательной деятельности регламентируется Программой и действующими санитарно-эпидемиологическими нормативами и правилами.

### **Учебный план**

Количество недель в учебном году, в течение которых осуществляется реализация рабочей программы, составляет 36 недель.

Продолжительность организованной образовательной деятельности и совместной деятельности взрослого и воспитанников в рамках кружковой работы регламентируется Программой, требованиями действующих санитарно-эпидемиологических нормативов и правил, и составляет:

- для воспитанников третьего года жизни не более 10 минут;
- для воспитанников четвертого года жизни не более 15 минут;
- для воспитанников пятого года жизни не более 20 минут;
- для воспитанников шестого года жизни не более 25 минут;
- для воспитанников седьмого года жизни не более 30 минут.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность (и по мере необходимости), проводится физкультминутка.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в неделю составляет:

- для воспитанников третьего года жизни не более 1 часа 30 минут;

- для воспитанников четвертого года жизни не более 2 часов 45 минут;
- для воспитанников пятого года жизни не более 3 часов 40 минут;
- для воспитанников шестого года жизни не более 4 часов 55 минут;
- для воспитанников седьмого года жизни не более 6 часов 30 минут.

Диагностическое обследование воспитанников в рамках педагогического мониторинга органично включено в образовательно-воспитательный процесс и осуществляется в следующие временные периоды: 01.09.2018 г. – 15.09.2018 г. (стартовое), 11.05.2019 г. – 22.05.2019 г. (итоговое – с целью определения динамики и результатов работы за учебный год).

Содержание тематического модуля «Здоровье» включено структурным компонентом во все образовательные области, предусмотренные Программой, учитывается при осуществлении как совместной деятельности воспитателей и воспитанников (образовательной деятельности, режимных моментов), так и самостоятельной деятельности воспитанников (во время организации подвижных, спортивных игр, физических упражнений и др.) - в помещении и на улице. В группах раннего возраста содержание данного тематического модуля реализуется преимущественно в режимных моментах.

Образовательная деятельность по физическому развитию воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет организуется не менее 3 раз в неделю (2 – в физкультурном зале (проводится инструктором по физической культуре), 1 – на открытом воздухе или в группе (проводится воспитателем в соответствии с календарно-тематическим планированием инструктора по физической культуре).

Вариативная часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений, органично «встроена» в образовательный процесс, количество и тематика образовательной деятельности включены в общий объем образовательной деятельности.

В летний период ДОУ функционирует в каникулярном режиме, увеличивается продолжительность прогулок, проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии.

		Количество в неделю/ год									
Тематический модуль / Вид деятельности		Группа раннего возраста		Вторая младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная к школе группа	
<b>Инвариантная часть</b>											
1	«Физическая культура» Двигательная деятельность	2	72	3 (2 – в спортивном зале; 1 – на открытом воздухе)	108	3(2 – в спортивном зале; 1 – на открытом воздухе)	108	3 (2 – в спортивном зале; 1 – на открытом воздухе)	108	3 (2 – в спортивном зале; 1 – на открытом воздухе)	108



## НОД «Физическая культура»

### 3.4. Описание особенностей традиционных событий, праздников, мероприятий

<i>№ п/п</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Срок проведения</i>	<i>Цель проведения</i>
1.	<i>День знаний</i>	1 сентября	Приобщение детей к общей культуре знаний
	<i>Выставка рисунков «Летних радуг акварель»</i>	сентябрь	Побудить детей делиться своими впечатлениями о летнем отдыхе
	<i>День города</i>	18 сентября	Воспитание любви к родному городу, приобщение детей к общей культуре
2.	<i>Осенняя ярмарка «Праздник урожая»</i>	21 сентября	Воспитание уважения к русской истории, труду взрослых
3.	<i>«Красный! Желтый! Зеленый!»</i>	сентябрь	Профилактика ДДТТ и БДД
	<i>Конкурс газет для родителей «Мы выбираем здоровье!»</i>	10 октября	Приобщение
5.	<i>День пожилого человека «Бабушкины посиделки»</i>	октябрь	Воспитание уважения к людям пожилого возраста
6.	<i>Вернисаж «Люби и знай родной Алтай»</i>	октябрь	Приобщение к истории, культуре родного края
7.	<i>День матери Выставка рисунков ко дню Матери «Цветы милой мамочке»</i>	ноябрь	Воспитание заботы и уважения к матери
	<i>Вернисаж «Мы рады зимушке-зиме!»</i>	декабрь	Воспитание эстетического вкуса при создании художественной экспозиции о зиме

	<i>Конкурс поделок «Новогодняя игрушка семьи»</i>	декабрь	Приобщение к совместной деятельности детей и родителей через создание поделок
	<i>Новогодний калейдоскоп</i>	декабрь	Утренники во всех возрастных группах
8.	<i>«В гости коляда пришла!»</i>	январь	Приобщение к русской народной культуре
	<i>Выставка рисунков «Рождественские фантазии»</i>	январь	Создание праздничного настроения
9.	<i>День защитника Отечества «Папа, мама, я – спортивная семья»</i>	февраль	Воспитание патриотизма, уважения к защитникам Родины
	<i>Фотовыставка «Мы с папой очень дружим»</i>	февраль	Воспитание патриотизма, уважения к семейным традициям
10.	<i>Масленица</i>	февраль	Приобщение к русским народным традициям, праздникам
11.	<i>Портретная живопись «Наши любимые мамочки и бабушки»</i>	март	Развитие воображения, творчества, фантазии
12.	<i>8 Марта</i>	март	Воспитание любви и уважения к матери и бабушке
15.	<i>День смеха «Конкурс чтецов Ха-ха- ха, Хи-хи-хи , веселые стихи»</i>	апрель	Создание эмоциональной радостной атмосферы
	<i>День космонавтики Выставка рисунков «Дорога в космос»</i>	апрель	Воспитание патриотизма
16.	<i>Фотовыставка «Моя спортивная семья»</i>	апрель	Воспитание интереса к здоровому образу жизни и занятиям спортом
19.	<i>День Победы Выставка рисунков «Нам есть у кого учиться,</i>	май	Воспитание любви к Родине

	<i>Родиной гордиться!»</i>		
20.	<i>«Мини-олимпиада»</i>	май	Приобщение детей к здоровому образу жизни.
	<i>Выпускной бал</i>	май	Прощание с детским садом, воспитание дружеских взаимоотношений в детском коллективе, уважительного отношения к педагогам и родителям
21.	<i>День защиты детей Выставка рисунков «Здравствуй, лето!»</i>	июнь	Развитие представления о том, что детство – это самая счастливая пора

### 3.5 Организация развивающей предметно-пространственной среды

В ДОУ созданы условия для эмоционального и психофизического благополучия воспитанников, развития творческих способностей и оздоровления: изолированные физкультурный и музыкальный залы с достаточным количеством наглядного, дидактического и спортивного оборудования обеспечивают полноценное развитие воспитанников по данным направлениям; изостудия «Веселая палитра»; сенсорная комната; кабинет педагога-психолога; методический кабинет, обеспеченный методической и детской художественной литературой, наглядными пособиями, демонстрационным материалом, играми, оборудованный аудио- и видеотехникой.

Развивающая предметно-пространственная среда ДОУ включает в себя разнообразие предметов и объектов социальной действительности. Обогащение развивающей предметной среды в группах находится в прямой зависимости от содержания воспитательно-образовательного процесса, возраста и уровня развития воспитанников, вида деятельности. Все компоненты предметно-пространственной среды связаны между собой по масштабу и художественному решению. Развивающая среда в группах целесообразна, информативна (каждый предмет несет определенные сведения об окружающем мире, становится средством передачи социального опыта), настраивает на эмоциональный лад, обеспечивает гармоничные отношения между воспитанником и окружающим миром, предоставляет воспитаннику свободу, оказывает влияние на мироощущение, самочувствие, здоровье.

С целью обеспечения оптимального баланса совместной и самостоятельной деятельности воспитанников, в каждой групповой комнате созданы центры (уголки) для разных видов детской активности, которые расположены так, чтобы воспитанники имели возможность свободно заниматься разными видами деятельности, не мешая друг другу: «Центр природы», «Центр экспериментирования» (мини-лаборатория), «Центр конструирования», «Центр игры» (игровая зона – парикмахерская, кухня, спальня, и др.; зона для настольно-печатных игр), «Центр детского творчества», «Литературный центр» (книжный уголок, уголок для чтения); «Центр движения», «Музыкальный центр», «Театральный центр» (уголок ряжения), «Математический центр», зона релаксации (уголок уединения), физкультурный (спортивный) уголок.

Для совместной образовательной деятельности взрослого и воспитанников по физическому развитию в ДОУ функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности воспитанников:

тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование. Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес воспитанников к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья воспитанника. А комфортность и безопасность его использования помогает воспитанникам чувствовать себя уверенно в спортивном зале.

В каждой возрастной группе создан «Спортивный центр», который обеспечивает двигательную активность и организацию здоровьесберегающую деятельность воспитанников. В центре есть всё необходимое: «дорожки здоровья», которые представляют собой мягкую тканевую основу с нашитыми на нее пуговицами, составными частями конструктора и другими элементами для массажа стоп для профилактики плоскостопия; тренажеры для дыхательной гимнастики, например, ленты с нанизанными на концах бумажными фигурками; игра «твистер» либо заменяющие ее самодельные трафареты с изображением кистей и стоп. Они нужны для развития координации движений и пространственного восприятия; кольцеброс; мешочки с крупами, сшитые из разных на ощупь видов тканей; разноцветные флажки, платочки и ленты; наглядные пособия в виде красочных альбомов, рассказывающих о различных видах спорта.

Расположение центров (уголков) в групповых комнатах, расстановка мебели, игрового и дидактического материала согласовывается с принципами развивающего обучения, индивидуального подхода, дифференцированного воспитания, учитывает содержание календарного планирования на текущий период. Цветовой дизайн и оформление уголков соответствуют общему оформлению группы, способствуют сенсорному развитию воспитанников. Мебель подобрана по ростовым показателям и расположена в соответствии с требованиями санитарных нормативов и правил.

#### **IV. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ**

Цель рабочей программы по образовательной области «Физическое развитие» – охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, на основе специфичных для воспитанников дошкольного возраста видов деятельности.

Задачи рабочей программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия;
- накапливать и обогащать двигательный опыт воспитанников (овладевать основными движениями), развивать разные формы двигательной активности воспитанников;
- развивать крупную и мелкую моторику;
- поддерживать инициативу и самостоятельность воспитанников в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;
- формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях;
- формировать физические качества (выносливость, гибкость, координация и др.);
- обеспечивать равные возможности для полноценного развития каждого воспитанника независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе – для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья);

- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье воспитанников, в том числе их эмоциональное благополучие;
- создавать условия, способствующие правильному формированию опорной – двигательной системы и других систем организма;
- формировать ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности; овладевать элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья воспитанников.

Рабочая программа обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей воспитанников в возрасте от 2 лет до 7 лет (с учетом их возрастных и индивидуальных психологических и физиологических особенностей) в различных видах общения и деятельности.

Рабочая программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел включает в себя пояснительную записку и планируемые результаты освоения программы.

Содержательный раздел представляет общее содержание рабочей программы, обеспечивающее полноценное развитие личности воспитанников и включает: модель организации воспитательно-образовательного процесса; учебный план; краткое описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, цели и задачи, содержание образовательной деятельности в соответствии с физическим развитием воспитанников, представленное в виде календарно-тематического планирования с учетом регионального компонента (для всех возрастных групп); взаимодействие с семьями воспитанников, представленное в виде плана работы на учебный год с родителями (законными представителями) воспитанников; взаимодействие с учреждениями социальной сферы, представленное в виде плана работы на учебный год.

Организационный раздел включает: материально-техническое оснащение; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды; учебно-методическое обеспечение; список литературы, используемой при составлении и последующей реализации рабочей программы; двигательный режим групп; комплексы утренней гимнастики (в соответствии с картотекой); комплексы гимнастики пробуждения (в соответствии с картотекой).