

Принята на  
Педагогическом совете  
МБДОУ № 30 «Семицветик»  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 30  
\_\_\_\_\_ А. В. Хасанова  
приказ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_\_

(РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ДЛЯ ДЕТЕЙ (3-7 ЛЕТ)  
на 2023-2024 учебный период

учитель физической культуры:  
Шкотова Лидия Александровна

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Содержание	Стр.
<b>1.Целевой раздел</b>		4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цели и задачи реализации Программы	7
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	12
1.4.	Психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей 3-7 лет	14
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	16
<b>2.Содержательный раздел</b>		35
2.1.	Формы, методы, средства реализации программы	35
2.2.	Образовательная деятельность по организация физического воспитания дошкольников	
2.3.	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов по физическому развитию воспитанников (во всех группах)	45
2.4.	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников	51
<b>3. Организационный раздел</b>		58
3.1.	Система физкультурно-оздоровительной работы	58
3.2.	Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 3-7 лет	61
3.3.	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)	62
3.4.	Создание развивающей предметно- пространственной среды	63
3.5.	Организация прогулки в МБДОУ № 30 «Семицветик»	64
3.6.	Организация двигательного режима	66
3.7.	Система закаляющих мероприятий в МБДОУ № 30 «Семицветик»	68
3.8.	Деятельность сотрудников МБДОУ №30 «Семицветик» в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы	70
3.9.	Календарный учебный график образовательной области «Физическое развитие» на 2023 – 2024 г.г.	73
3.10.	Планирование образовательной деятельности образовательной деятельности образовательной области «Физическое развитие» при работе по пятидневной неделе»	75
3.11.	Расписание непрерывной образовательной деятельности образовательной области «Физическое развитие»	79
4.	Используемые примерные Программы	81

<i>Приложение 1. Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей 3-4 лет</i>	86
<i>Приложение 2. Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей 4-5 лет</i>	106
<i>Приложение 3. Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей 5-6 лет</i>	125
<i>Приложение 4. Перспективное планирование непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей 6-7 лет</i>	146
<i>Приложение 5. Перспективный план работы инструктора по физической культуре</i>	167

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физическому развитию детей (3-7 лет) общеразвивающей направленности муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 30 «Семицветик» (далее - Программа) определяет содержание и организацию образовательной деятельности в образовательной области «Физическое развитие» на уровне дошкольного образования.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Согласно ФГОС дошкольного образования от 17 октября 2012 г. физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек др.).

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательной области «Физическое развитие».

Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

*Программа разработана в соответствии с:*

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, принят Государственной Думой 21.12.2013;

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 г. № 1155 (далее - ФГОС дошкольного образования);
- «Общероссийская система мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи». Постановление правительства Российской Федерации № 916 от 29 декабря 2001 г. «О преемственности дошкольного и начального школьного образования в предметной области «Физическая культура».
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций 2.4.1.3049-13»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 № 1014;
- Законом об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре, принят государственной Думой Ханты-Мансийского автономного округа - Югры 27 июня 2013;
- Уставом городского округа город Сургут Ханты-Мансийского автономного округа-Югры;
- Концепцией развития системы образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2020 года;
- Постановлением Администрации города № 9788 от 20.12.2012г. «Об утверждении стандарта качества муниципальной услуги «Дошкольное образование в образовательных учреждениях, реализующих программу дошкольного образования»;
- Постановлением Администрации города «О внесении изменений в постановление Администрации города от 20.12.2012 № 9788 «Об утверждении стандарта качества муниципальной услуги дошкольное образование в образовательных учреждениях, реализующих программу дошкольного образования» от 26.03.2014 № 1986;
- Уставом МБДОУ, утвержденным распоряжением Администрации города Сургута от 20.09.2014 № 3004.

Стандарт дошкольного образования разработан на основе Конституции Российской Федерации и законодательства Российской Федерации и с учетом Конвенции ООН о правах ребенка, в основе которых заложены следующие основные принципы:

- поддержка разнообразия детства;
- сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека;
- самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
- личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;
- уважение личности ребенка;
- реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

В ФГОС дошкольного образования учитываются:

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;
- возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.

Согласно ФГОС дошкольного образования Программа определяет содержание и

организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования Программа направлена на:

- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками соответствующим возрасту видам деятельности;
- на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа состоит из обязательной формируемой участниками образовательных отношений частей. Обе части являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации требований Стандарта.

Программа, ориентированная на ребенка, основана на глубокой уверенности, что каждый ребенок имеет право на образование, опирается на сильные стороны ребенка и предоставляет ему широкие возможности для активного, осмысленного познания мира посредством игры и других, адекватных возрасту ребенка форм и методов образования. При этом педагог является партнером и помощником ребенка.

Программа уделяет особое внимание созданию развивающей среды, роли семьи в образовании маленького ребенка, оценивает взаимодействие взрослых с детьми как центральный пункт системы дошкольного образования, отмечает роль оценки развития детей и подробно характеризует проектный способ образования в этом возрасте.

Программа разработана в соответствии с основными принципами и ценностями личностно-ориентированного образования.

Обязательная часть Программы предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах двигательной деятельности в образовательной области «физическое развитие».

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Во исполнение ФГОС дошкольного образования объем обязательной части Программы составляет не менее 60% от ее общего объема; части, формируемой участниками образовательных отношений, не более 40%. Данная часть Программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов.

## 1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

*Физическое развитие* включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме закаливания, при формировании полезных привычек и др.).

*Цель:* гармоничное физическое развитие; формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни.

*Задачи физического развития:*

*Оздоровительные задачи:*

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и системы организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

*Образовательные задачи:*

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

*Воспитательные задачи:*

- формирование интереса к занятиям физическими упражнениями и потребностью в них;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, эстетическое, трудовое).

*Направления физического развития:*

1. Приобретение детьми опыта в двигательной активности:
  - связанной с выполнением упражнений;
  - направленной на развитие таких физических качеств, как координация движений и гибкость;
  - способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
  - связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
2. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
3. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
4. Приобретение детьми опыта в двигательной активности:
  - связанной с выполнением упражнений;
  - направленной на развитие таких физических качеств, как координация движений и гибкость;

- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

5. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

6. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др).

*Принципы физического развития:*

1. *Дидактические:*

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

2. *Специальные:*

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

3. *Гигиенические:*

- повторение упражнений без изменений и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

*Средства физического развития:*

- двигательная активность, физические упражнения;
- эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода);
- психо-гигиенические факторы (гигиена сна, питания, занятий).

*Формы физического развития:*

- физкультурные занятия;
- занятия по плаванию;
- музыкальные занятия;
- ритмика;
- подвижные игры;
- физкультурные упражнения на прогулке;
- утренняя гимнастика;
- самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей;
- гимнастика пробуждения;
- физкультминутки;
- спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования;
- закалывающие процедуры;
- кружки, секции;
- корригирующая гимнастика.

*Методы физического развития:*

1. *Наглядный:*

- наглядно-зрительный приемы (показ физических упражнений; использование наглядных пособий; имитация; зрительные ориентиры);

- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

2. *Словесный:*

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

3. *Практический:*

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

*Здоровьесберегающие технологии:*

1. *Медико-профилактические технологии:*

- организация мониторинга здоровья дошкольников;
- организация и контроль питания;
- организация физического развития дошкольников;
- закаливания;
- организация профилактических мероприятий;
- организация обеспечения требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды.
- развитие физических качеств, двигательной активности;
- становление физической культуры детей;
- дыхательная гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

2. *Технологии сохранения и стимулирования здоровья:*

- динамические паузы;
- подвижные и спортивные игры;
- релаксация;
- различные гимнастики.

3. *Технологии обучению здоровому образу жизни:*

- физкультурные занятия;
- проблемно-игровые занятия;
- коммуникативные игры;
- самомассаж;
- занятия из серии «Здоровье».

4. *Коррекционные технологии:*

- арт-терапия;
- технологии музыкального воздействия;
- сказкотерапия;
- цветотерапия;
- психогимнастика

*Психологическая безопасность:*

- комфортная организация режимных моментов;
- оптимальный двигательный режим;
- правильное распределение интеллектуальных и физических нагрузок;

- доброжелательный стиль общения взрослого с детьми;
- целесообразность в применении приемов и методов;
- использование приемов релаксации в режиме дня.

*Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса:*

- создание условий для самореализации;
- учет гигиенических требований;
- бережное отношение к нервной системе ребенка;
- учет индивидуальных особенностей и интересов детей;
- предоставление ребенку свободы выбора;
- создание условий для оздоровительных режимов;
- ориентация на зону ближайшего развития.

*Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы:*

*1. Создание условий для двигательной активности детей:*

- создание условий (оборудование спортивного зала, спортивных уголков в группах, спортивный инвентарь);
- индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;
- подготовка специалистов по двигательной деятельности.

*2. Система двигательной деятельности + система психологической поддержки:*

- утренняя гимнастика;
- прием детей на улице в теплое время года;
- физкультурные занятия;
- музыкальные занятия;
- двигательная активность на прогулке;
- физкультура на улице
- подвижные игры;
- динамические паузы на занятиях;
- гимнастика после дневного сна;
- физкультурные досуги, забавы, игры;
- спортивно-ритмическая гимнастика;
- игры, хороводные игры, игровые упражнения;
- оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы;
- психогимнастика.

*3. Система закаливания:*

- утренний прием на воздухе в теплое время года;
- облегченная форма одежды;
- воздушные ванны;
- «тропа здоровья»;
- обширное умывание.

*4. Организация рационального питания:*

- организация второго завтрака (соки, фрукты);
- введение овощей и фруктов в обед и полдник;
- строгое выполнение натуральных норм питания;
- замена продуктов для детей-аллергиков;
- соблюдение питьевого режима;
- гигиена приема пищи;
- индивидуальный подход к детям во время приема пищи;

*5. Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья:*

- диагностика уровня физического развития;

- диспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники;
- диагностика физической подготовленности к обучению в школе;
- обследование психоэмоционального состояния детей психологом.

### ФОРМЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ

Задачи	Формы работы		
	<i>Младший дошкольный возраст</i>	<i>Средний дошкольный возраст</i>	<i>Старший дошкольный возраст</i>
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений Развитие физических качеств	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений Спортивные и физкультурные досуги Подвижные и малоподвижные игры	Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений Спортивные и физкультурные досуги Подвижные и малоподвижные игры	Соревновательные состязания Эстафеты Выполнение общеразвивающих упражнений и основных видов движений Спортивные и физкультурные досуги Подвижные и малоподвижные игры
Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта	Рассказ Рассматривание иллюстраций Беседа	Рассказ Рассматривание иллюстраций Беседа	Просмотр видеофильмов и презентаций Рассказ Рассматривание иллюстраций Беседа
Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни	Игровая деятельность Беседа Рассказ Чтение художественной литературы	Сюжетно-ролевые игры Беседа Рассказ Чтение художественной литературы Проблемная ситуация Изготовление конечных продуктов в тематическом проекте	Развивающие игры Ситуативный разговор Тематический досуг Сюжетно-ролевые игры Беседа Рассказ Чтение художественной литературы Проблемная ситуация Изготовление конечных продуктов в тематическом проекте

*Программа решает все эти задачи в комплексе:*

- способствует развитию детей во всех образовательных областях, сохраняя и укрепляя физическое и психическое здоровье детей, создавая в дошкольном учреждении сообщество детей и взрослых, в рамках которого детям прививаются принципы свободной дискуссии, сотрудничества, содействия, уважения личности каждого человека, ответственности и самостоятельности;
- оказывает поддержку всем детям, включая детей со специальными потребностями, в достижении высоких стандартов, устанавливаемых программой, обеспечивая равный доступ к обучающему содержанию, методам обучения, обучающим заданиям, материалам и образовательной среде группы;
- создает условия для вовлечения семьи в образовательный процесс в дошкольном учреждении, уважая и поддерживая все формы участия семей и местного сообщества в образовании детей.

Для достижения поставленных задач, нашим дошкольным учреждением ведется работа по следующим направлениям:

*Предметно-развивающая среда:* организована предметно-развивающая среда, стимулирующая развитие двигательной активности детей в разных видах деятельности:

- Программа предусматривает решение программных задач в самостоятельной и совместной деятельности взрослого и детей, не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов.

Основными приоритетными направлениями являются: концепция психологического возраста как этапа, стадии детского развития, характеризующегося своей структурой и динамикой, включающий в себя:

- качественно особые, специфические отношения между ребенком и взрослым (социальная ситуация развития);
- определенную иерархию видов деятельности и ведущий ее тип;
- основные психологические достижения ребенка, свидетельствующие о развитии его психики, сознания, личности.

*Работа с детьми:* построение модели приобщения детей к физической культуре и спорту, ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов самосохранения, воспитание привычки заботиться о своем здоровье через все направления работы с детьми:

- организация благоприятных условий для формирования здоровой и физически крепкой личности, воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью;
- обновление содержания учебно-воспитательного процесса дополнительными программами и инновационными здоровьесберегающими технологиями ориентированными на развитие целостной, физически подготовленной, культурно-нравственной личности ребенка, формирование у него основ здоровья, физических свойств и качеств, соответствующих возрастным, индивидуальным и личностным особенностям и возможностям;
- воспитание у детей чувства ответственности за свое здоровье, формирование целостного понимания здорового образа жизни;
- использование в процессе приобщения детей к здоровому образу жизни приемов интеграции разных видов деятельности.

*Работа с педагогами:* повышение уровня профессиональной компетентности педагогического коллектива в вопросах физического развития и оздоровления детей:

- реорганизация деятельности методической службы направленной на построение целостного педагогического процесса ДОО и обеспечение качественной и эффективной поддержки педагогов в процессе освоения инноваций в области физического воспитания и оздоровления детей;

- обеспечение использования в работе методической службы ДООУ эффективных форм организации;
- обеспечение освоения программы физического развития и внедряемых технологий физического воспитания и оздоровления;
- создание условий для профессионально-творческого роста педагогов в дошкольном образовательном учреждении и проявления их активности.

*Работа с родителями:* осуществление преемственности ДООУ и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей, изучение и активизация педагогического потенциала семьи:

- формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка; разработка и внедрение инновационных форм и приемов работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни
- систематизация деятельности через разработку перспективного планирования работы с родителями по формированию здорового образа жизни.

*Работа с социумом:* организация на базе ДООУ консультативного пункта поддержки педагогов и родителей в вопросах физического развития и здоровья детей:

- развитие форм сотрудничества с социальными институтами по пропаганде здорового образа жизни;
- привлечение персонала дошкольных учреждений к организации и участию в спортивных мероприятиях;
- определение новых направлений работы с социальными институтами детства;
- расширение спектра форм работы ДООУ по пропаганде здорового образа жизни; для повышения престижа работы ДООУ в социуме, роста доверия к ней со стороны педагогической общественности расширение форм распространения своего опыта.

Конкретизация задач по возрастам	
Задача	Развитие физических качеств:
3 – 4 года	Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см; Поощрять проявление ловкости в челночном беге; Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.
4-5 лет	Учить прыгать в длину с места не менее 70 см; Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м; Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м
5-6 лет	Учить 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; Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; Учить 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.
6-7 лет	Учить 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; Учить перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); бросать предметы в цель

	<p>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;</p> <p>Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;</p> <p>Учить плавать произвольно на расстояние 15 м;</p> <p>Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.</p>
Задача	Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)
3 – 4 года	<p>Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;</p> <p>Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;</p> <p>Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;</p> <p>Учить катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.</p>
4-5 лет	<p>Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы;</p> <p>Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие;</p> <p>Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;</p> <p>Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге;</p> <p>Учить ловить мяч руками (многократно ударяет им об пол и ловит его);</p> <p>Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;</p> <p>Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).</p>
5-6 лет	<p>Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;</p> <p>Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие;</p> <p>Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;</p> <p>Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;</p> <p>Учить кататься на самокате;</p> <p>Учить плавать (произвольно);</p> <p>Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p>
Задача	Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

3-4 года	<p>Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях; Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время; Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности;</p> <p>Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);</p> <p>Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p>
4-5 лет	<p>Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх;</p> <p>Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха;</p> <p>Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.</p>
5-6 лет	<p>Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;</p> <p>Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений;</p> <p>Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр;</p> <p>Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.</p>
6-7 лет	<p>Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):</p> <p>Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр</p> <p>Поддерживать проявление интереса к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).</p>

### 1.3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физической культуре, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания.

*Общепедагогические принципы:*

*принцип развивающего образования*, целью которого является развитие ребенка;  
*принцип научной обоснованности и практической применимости* (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования); соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);  
*единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач* процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации, которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;

*принцип интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

*комплексно-тематический принцип* построения образовательного процесса, предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

*построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми:*

– *опора на игровые методы*. Игра в широком смысле данного термина является универсальным методом воспитания и развития маленьких детей. Любая игра обладает комплексным воспитательным воздействием и приносит эмоциональное удовлетворение ребенку. Игра, основанная на свободном взаимодействии взрослого с детьми и самих детей друг с другом, позволяет ребенку проявить собственную активность, наиболее полно реализовать себя.

Допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;

*принцип полноты, который неразрывно связан с принципом интеграции содержания образования*. В соответствии с современными психолого-педагогическими представлениями, содержание образования детей должно быть не узко предметным, а интегрированным.  
*Принцип интеграции* предполагает сочетание и взаимопроникновение в педагогическом процессе разных видов детской деятельности. Это обеспечивает полноту реализации возможностей ребенка, целостность восприятия им окружающего мира, его всестороннее развитие. В данной программе принцип интеграции реализуется в том, что большинство игр и занятий имеет комплексный характер. Подразделение игр по отдельным направлениям развития достаточно условно, поскольку каждая игра в той или иной мере активизирует все психические процессы, разные виды деятельности и способности ребенка. Программа также предполагает гибкое планирование педагогического процесса, которое позволяет воспитателям и педагогам объединять предметно практическую, игровую, познавательную, художественно-эстетическую и другие виды детской деятельности в разных сочетаниях.

Принцип преемственности, заложенный в современной Концепции непрерывного образования. Принцип преемственности предполагает также достижение согласованности в подходах к воспитанию и обучению ребенка в образовательном учреждении и семье.

Принцип сотрудничества Организации с семьей реализуется в данной программе как в организационном, так и в содержательном плане.

*Принцип систематичности и последовательности;*

*принцип наглядности и доступности* развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно (по Л.С.Выготскому и Г.С.Костюку) сориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Воспитатель должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей.

*принцип индивидуального подхода* – ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности;

*Принцип оздоровительной направленности* в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо решать образовательные задачи: формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

*В дошкольных учреждениях используются разнообразные способы обучения:*

- *фронтальный* - направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- *групповой* - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет педагогу, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- *индивидуальный* - позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает *принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения*, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Программа строится на следующих *методологических подходах*:

- *качественный подход* (Л.С.Выготский, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка,
- *генетический подход* (Л.С.Выготский, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка,
- *возрастной подход* (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, Л.И.Божович, А.В.Запорожец, Ж.Пиаже) к проблеме развития психики ребенка,
- *культурно-исторический подход* (Л.С.Выготский) к развитию психики человека,
- *личностный подход* (Л.С.Выготский, А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец) к проблеме развития психики ребенка;
- *деятельностный подход* (А.Н.Леонтьев, Д.Б.Эльконин, А.В.Запорожец, В.В.Давыдов) к проблеме развития психики ребенка.

#### **1.4. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ**

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. После года отмечаются прибавки массы тела на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

*Проявления в психическом развитии:*

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

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет. Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики.

*Особенности возраста детей 4-го года жизни* – важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

Психологи обращают внимание на *«кризис трех лет»*, когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок – взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контакте со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование *«я сам»* отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого – поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в собственные силы, высказывая нетерпения по поводу его медленных и неумелых

действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я – молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности воспитатель помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий, показывает пример поведения и отношения. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

*Игра – любимая деятельность младших дошкольников.* Продолжает усложняться и развиваться творческая ролевая игра. В связи с возникновением разнообразных форм совместных игр создаются благоприятные условия для коллективных взаимоотношений детей.

В этом возрасте ребенок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он еще не заботится о результатах своих действий, поглощен самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребенок может соблюдать определенную их последовательность.

*Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания.* Ребенок более сознательно следит за педагогом, когда он дает образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года у ребенка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

*Особенности возраста детей 5-го года жизни.*

*Взросли физические возможности детей:* движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Увидев перевозбуждение ребенка, воспитатель, учитывая слабость тормозных процессов детей 4-5 лет, переключает его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются

преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

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 определенных волевых усилий.

*На уровне познавательного общения дети испытывают острую потребность в уважительном отношении со стороны взрослого.* Замечено, что дети, не получившие от воспитателя ответов на волнующие их вопросы, начинают проявлять черты замкнутости, негативизма, непослушания по отношению к старшим. Иными словами, нереализованная потребность общения с взрослым приводит к негативным проявлениям в поведении ребенка.

*Ребенок пятого года жизни отличается высокой активностью.* Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах его жизни. Развитию самостоятельности в познании способствует освоение детьми системы разнообразных обследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, воспитатель широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом *воспитатель исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей.* Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком – в этом проявляется одна из особенностей детей. Воспитатель становится свидетелем разных темпов развития детей: одни дольше сохраняют свойства, характерные для младшего возраста, перестройка их поведения и деятельности как бы замедляется, другие, наоборот, взрослеют быстрее и начинают отчетливо проявлять черты более старшей возрастной ступени.

*У детей 4-5 лет ярко проявляется интерес к игре.* Игра усложняется по содержанию, количеству ролей и ролевых диалогов. Дети уверенно называют свою игровую роль, действуют в соответствии с ней.

Значительное время отводится для игр по выбору детей. Задача воспитателя – создать возможности для вариативной игровой деятельности через соответствующую предметно-развивающую среду: разнообразные игрушки, предметы-заместители, материалы для игрового творчества, рациональное размещение игрового оборудования.

Воспитатель выступает носителем игровых традиций и ненавязчиво передает их детям, прежде всего в совместных играх воспитателя с детьми. В обстановке игры своим примером воспитатель показывает детям, как лучше договориться, распределить роли, как с помощью развития сюжета принять в игру всех желающих.

Игровая мотивация активно используется воспитателем в организации деятельности детей. Все виды развивающих образовательных ситуаций проходят либо в форме игры, либо составлены из игровых приемов и действий. В силу особенностей наглядно-образного мышления среднего дошкольника предпочтение отдается наглядным, игровым и практическим методам, слова педагога сопровождаются разнообразными формами наглядности и практической деятельностью детей.

У детей этого возраста наблюдается пробуждение интереса к правилам поведения, о чем свидетельствуют многочисленные жалобы-заявления детей воспитателю о том, что кто-то делает что-то неправильно или не выполняет какое-то требование. Неопытный воспитатель иногда расценивает такие заявления ребенка как «ябедничество» и отрицательно к ним относится. Между тем «заявление» ребенка означает, что он осмыслил требование как необходимое и ему важно получить авторитетное подтверждение правильности своего

мнения, а также услышать от воспитателя дополнительные разъяснения по поводу «границ» действия правила. Обсуждая с ребенком случившееся, мы помогаем ему утвердиться в правильном поведении. Вместе с тем частые заявления-жалобы детей должны служить для воспитателя сигналом просчетов в его работе по воспитанию дружеских отношений и культуры поведения в группе.

Воспитатель пробуждает эмоциональную отзывчивость детей, направляет ее на сочувствие сверстникам, эмоциональную взаимопомощь. Дети отличаются повышенной чувствительностью к словам, оценкам и отношению к ним взрослых. Они радуются похвале, но на неодобрение или замечание часто реагируют остро- эмоционально: вспышками гнева, слезами, воспринимая замечания как личную обиду. *Ранимость ребенка 4-5 лет* – это не проявление его индивидуальности, а особенность возраста. Воспитателю необходимо быть очень внимательным к своим словам, к интонации речи при контактах с ребенком и оценке его действий. В первую очередь – подчеркивать успехи, достижения и нацеливать на положительные действия.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, начинается осознание своей половой принадлежности. Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей воспитателя является постепенное формирование представлений о поведении мальчика и девочки, их взаимоотношениях. Выполнение такой задачи успешно повлияет на интеллектуальное и моральное развитие ребенка.

Внимательное, заботливое отношение педагога к детям, умение поддержать их познавательную активность и развить самостоятельность, организация разнообразной деятельности составляют основу правильного воспитания и полноценного развития детей в средней группе детского сада.

#### *Особенности возраста детей 6-го года жизни*

*Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса:* за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

*Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.* В течении шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Педагогу необходимо помогать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливаются возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

#### *Особенности возраста детей 7-го года жизни*

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

*Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью.* Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма,

закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачивать, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.)

Старший дошкольный возраст – время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами. На протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь – от отделения себя от взрослого («Я сам») до открытия своей внутренней жизни, своих переживаний, самосознания.

Дети 6-7 лет перестают быть наивными и непосредственными, становятся более закрытыми для окружающих. Часто они пытаются скрыть свои истинные чувства, особенно в случае неудачи, обиды, боли. «Мне совсем не больно», - говорит упавший мальчик, сдерживая слезы. Причиной таких изменений является дифференциация (разделение) в сознании ребенка его внутренней и внешней жизни. Все это необходимо учитывать в подходе к ребенку.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания.

В старшем дошкольном возрасте значительно расширяется игровой опыт детей. Детям становится доступна вся игровая палитра: сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные игры, игры с готовым содержанием и правилами, подвижные и музыкальные игры.

Старшие дошкольники выдвигают разнообразные игровые замыслы до начала игры и по ходу игры, проявляют инициативу в придумывании игровых событий. Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с изменением статуса дошкольников в детском саду – в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими.

Воспитатели старшей и подготовительной групп решают задачи становления основных компонентов школьной готовности: развития стремления к школьному обучению, самостоятельности и инициативы, коммуникативных умений, познавательной активности и общего кругозора, воображения и творчества, социально-ценностных ориентаций, укрепления здоровья будущих школьников.

Воспитателю следует особо подчеркивать, какими умными, умелыми и самостоятельными становятся дети, как успешно и настойчиво они готовятся к школе, сравнивать их новые достижения с их прежними, недавними возможностями. Это становится стимулом для развития у детей чувства самоуважения, собственного достоинства, так необходимых для полноценного личностного становления и успешного обучения в школе.

## 1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития.

У детей 3-4 лет:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

У детей 4-5 лет:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- овладение основными видами движения;
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

У детей 5-6 лет:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- овладение основными видами движения;
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

У детей 6-7 лет:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- овладение основными видами движения;

- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Требования к физической подготовленности детей 3-4 лет (программный минимум)

Содержание работы			
<i>Упражнения в основных движениях</i>			
<i>Упражнения в ходьбе.</i>	<i>Упражнения в равновесии.</i>	<i>Упражнения в беге.</i>	<i>Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.</i>
<p>1. Ходьба обычным шагом, ходьба на носках, на месте с высоким подниманием бедра.</p> <p>2. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях (врассыпную), по кругу, не держась за руки.</p> <p>3. Ходить, выполняя задания воспитателя: с остановкой, приседанием, поворотом, обходя предметы, «змейкой», с изменением темпа.</p>	<p>Ходьба между линиями, шнурами, по доске, положенной на пол (длина 2-3 м, ширина 20 см). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по ребристой доске. Перешагивать через рейки лестницы, положенной на пол; наступать на них. Ходьба по наклонной доске (ширина 30-35 см), приподнятой на 20 см. Во время бега по сигналу быстро останавливаться (присесть), бежать дальше</p>	<p>Бегать в колонне по одному, соблюдая интервал, «стайкой», врассыпную, парами. Бегать по прямой и «змейкой», между предметами, не задевая их. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бегать на скорость (15-20 м). Бегать в медленном темпе. Пробежать небольшими группами с одного края площадки на другой, по прямой и извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 3 м). Убегать от ловящего, догонять убегающего. Бегать в разных направлениях, по сигналу бежать в условленное место.</p>	<p>Прокатывание мяча друг другу двумя руками (расстояние 1,5 м) под дуги (ширина 50-60 см). Прокатывать мяч между предметами. Бросать мяч о землю и вверх 2-3 раза подряд, стараясь поймать его. Ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 70-100 см). Метать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (расстояние 1-1,5 м). Метать предметы на дальность (не менее 2,5 м). Метать мяч двумя руками снизу, от груди, двумя руками из-за головы, правой и левой рукой.</p>
<i>Упражнения в ползании и лазанье.</i>	<i>Упражнения в прыжках.</i>	<i>Построения и перестроения.</i>	<i>Музыкально-ритмические упражнения</i>
<p>Ползать на четвереньках по прямой (расстояние 3-6 м), «змейкой» между расставленными предметами (4-5 предметов), по наклонной доске. Подлезать под скамейку прямо и боком, под дуги (высота 40 см). Перелезть через бревно. Лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке удобным</p>	<p>Энергично подпрыгивать на месте; подпрыгивать вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук ребенка. Перепрыгивать через 4-6 параллельных линий (расстояние между ними 25-30 см); из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед (2-3 м).</p>	<p>Строиться в колонну по одному, по два (парами), в круг, в полукруг, врассыпную, свободное построение, в шеренгу небольшими группами и всей группой (с помощью воспитателя, по ориентирам, самостоятельно). Перестроение из колонны в 2-3 звена по ориентирам. Находить свое место в строю, поворачиваться, переступая на месте.</p>	<p>Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. Выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.</p>

способом (высота 1,5 м).	Прыгать в длину с места не менее чем до 50 см. Перепрыгивать через невысокие (высота 5 см) предметы (линия, шнур, брус). Спрыгивать с высоты 20-25 см.		
<i>Общеразвивающие упражнения</i>			
<i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i>	<i>Упражнения для туловища.</i>	<i>Упражнения для ног.</i>	<i>Исходные положения</i>
<p>Положение и движение головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3-4 раза).</p> <p>Положения и движения рук одновременные и однонаправленные: вперед-назад, вверх, в стороны (5-6 раз).</p> <p>Ставить руки на пояс. Поднимать руки вверх через стороны, опускать поочередно сначала одну, потом другую руку, обе руки вместе. Переключать предмет из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Делать хлопок перед собой и прятать руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить</p>	<p>Передавать друг другу мяч над головой (назад и вперед). Поворачиваться вправо, влево, поднимая руки вперед. Сидя повернуться и положить предмет сзади себя, повернуться, взять предмет. В упоре сидя подтягивать обе ноги, обхватив колени руками; приподнимать по очереди ноги и класть их одну на другую (правую на левую и наоборот). Упражнения выполняются также с различными предметами (кеглями, мячами, косичками и т. п.) из разных исходных положений. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги вверх, лежа на спине, опускать; двигать ногами, как при езде на велосипеде. Лежа</p>	<p>Подниматься на носки. Выставлять ногу на носок вперед, назад, в сторону. Делать 2–3 полуприседания подряд. Приседать, вынося руки вперед, опираясь руками о колени, обхватывая колени руками и пригибая голову. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях; делать под согнутой в колене ногой хлопок. Сидя захватывать ступнями мешочки с песком. Передвигаться по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставными шагами в сторону, опираясь серединой ступни.</p>	<p>Стоя, ноги слегка расставить, сидя, лежа, стоя на коленях.</p>

пальцами.	на животе, сгибать и разгибать ноги (по одной и вместе). Поворачиваться со спины на живот и обратно. Лежа на животе, прогибаться и приподнимать плечи, разводя руки в стороны.		
<i>Спортивные упражнения</i>			
<i>Катание на санках</i>	<i>Скольжение.</i>		<i>Катание на велосипеде.</i>
Кататься на санках с невысокой горки; катать друг друга по ровной поверхности.	Скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослых.		Садиться на велосипед, сходить с него. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, делать повороты вправо, влево.
<i>Подвижные игры</i>			
«Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Кот и мышки», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Солнышко и дождик», «Пузырь».	«По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «С кочки на кочку», «Лягушки», «Зайка».	«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки».	«Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет», «Догони мяч».
			«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Требования к физической подготовленности детей 4-5 лет (программный минимум)

Содержание работы			
Упражнения в основных движениях			
Упражнения в ходьбе.	Упражнения в равновесии.	Упражнения в беге.	Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.
<p>Ходить обычным шагом, 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.). Ходить 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). Ходить спиной вперед (расстояние 2–3 м), со сменой темпа, «змейкой».</p> <p>Ходьба приставным шагом, по шнуру и по бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см).</p>	<p>Ходить между линиями (расстояние между ними 10–15 см), по линии, веревке (диаметром 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см), с мешочком на голове. Сохранять равновесие, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.</p>	<p>Бегать на носках, мелким и широким шагом, 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 (3 раза по 10 метров).</p>	<p>Прокатывать мяч, обруч между предметами (расстояние 40–50 см), прокатывать мяч из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (3–4 раза подряд). Бросать мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы и ловить его (расстояние 1,5 м). Отбивать мяч о землю правой и левой руками (не менее 5 раз подряд). Метать предметы на дальность (расстояние не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м) правой, левой руками, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.</p>
Общеразвивающие упражнения			
Упражнения для рук и плечевого пояса.	Упражнения для туловища.	Упражнения для ног.	Исходные положения

<p>Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, хлопки руками над головой, за спиной.</p>	<p>Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног, наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.</p>	<p>Поочередно поднимать прямую, согнутую ногу вперед, в сторону, назад; делать приседания, полуприседания без опоры, с разным положением рук. Удерживать ноги под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибать, разгибать, разводить, сводить пальцы ног; оттягивать носки, сгибать стопы, вращать стопами. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами.</p>	<p>Стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках, лежа (на спине, на животе).</p>
--	---	--	---

*Спортивные упражнения*

<p><i>Катание на санках.</i> Катать вдвоем одного ребенка; скатываться на санках с горки, подниматься на горку, везя за собой санки; тормозить при спуске с нее.</p>	<p><i>Скольжение.</i> Скользить по короткой наклонной ледяной дорожке с помощью взрослого; скользить по горизонтальной ледяной дорожке на двух ногах самостоятельно, оттолкнувшись с места и после короткого разбега (3–5 шагов).</p>		<p><i>Катание на велосипеде.</i> Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу, «змейкой». Выполнять повороты направо и налево.</p>
--	---	--	---

*Подвижные игры*

<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с подлезанием и лазаньем</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей:</i>	<i>Игры на ориентировку в пространстве</i>
«Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птички и	«По дорожке на одной ножке», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка	«Котята и щенята», «Перелет птиц», «Наседка и цыплята»,	«Мяч через сетку», «Подбрось-поймай», «Сбей булаву»,	««Найди свое место», «Найди и промолчи», «Прятки», «Найди, где спрятано». Народные

<p>кошка», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Огуречик», «Карусель», «Мы - веселые ребята», «Совушка», «Кто быстрее добежит до флажка», «Ловишки», «Ловишки с ленточкой»</p>	<p>серый умывается», «Лягушки».</p>	<p>«Мыши в кладовой», «Пастух и стадо», «Кролики», «Не опоздай», «Не задень».</p>	<p>«Кегли», «Кольцебросы», «Попади в ворота».</p>	<p>подвижные игры. «Дорожки», «Змейка», «Лошадки», «Заря», «Стрекозы».</p>
--	---	---	---	--

*Требования к физической подготовленности детей 5-6 лет (программный минимум)*

<i>Содержание работы</i>			
<i>Упражнения в основных видах движений</i>			
<i>Упражнения в ходьбе.</i>	<i>Упражнения в равновесии.</i>	<i>Упражнения в беге.</i>	<i>Упражнения в катании, бросании, ловле, метании.</i>
<p>Ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями для рук (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4м). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см), скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом с приседанием, шаг на всей ступне на месте, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.</p>	<p>Ходить по наклонной доске (высотой 35-40, шириной 20 см) прямо и боком, на носках. Ходить по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, с различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8-10 м), по бревну (высотой 25-30 см), шириной 10см) прямо и боком, с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3-4 м). Ходить по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине.</p>	<p>Бегать на носках, с высоким подниманием колен, забрасывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелкими и широкими шагами, в колонне по одному и по два, по прямой и наклонной поверхности. Бегать с перешагиванием через предметы и между ними, со сменой темпа движения. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бегать непрерывно в течение 1,5-2 минут в медленном темпе. Челночный бег 3- раза по 10 м. Бег в быстром темпе 10 м (3-4 раза), 20-30 м (2-3 раза). Бегать на скорость: 30 м примерно за 7,2–6,4 секунды к концу года.</p>	<p>Прокатывать мяч одной и двумя руками из разных исходных положений, между предметами (ширина 40-30 см, длина 3-4 м). Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой – 4-6 раз подряд. Отбивать мяч об пол, о землю на месте не менее 10 раз подряд и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывать мяч друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метать мячи, мешочки с песком в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3–5 м. Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 5,0–9.0 м.</p>
<p><i>Упражнения в ползании и лазанье.</i></p>	<p><i>Упражнения в прыжках.</i></p>	<p><i>Построения и перестроения.</i></p>	<p><i>Музыкально-ритмические упражнения</i></p>

<p>Ползать на животе по гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Передвигаться вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползать и перелезть через предметы (скамейки, бревна). Подлезать под дуги, веревки (высотой 40–50 см). Лазать по гимнастической стенке чередуясь способом ритмично, с изменением темпа. Лазать по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату свободным способом.</p>	<p>Прыгать разными способами на месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыгать через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), впрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки. Прыгать 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. Прыгать в глубину (с пенька, бревна, кубов с высоты 30–40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p>	<p>Строиться в колонну по одному, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Перестраиваться в 2-3 звена. Перестраиваться из одной колонны в две на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два. Поворачиваться на месте налево, направо переступанием и в движении – на углах. Размыкаться в колонне на вытянутые руки вперед; в шеренге и в круге – на вытянутые руки в стороны.</p>	<p>Аэробика</p>
<p><i>Общеразвивающие упражнения</i></p>			
<p><i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i></p>	<p><i>Упражнения для туловища.</i></p>	<p><i>Упражнения для ног.</i></p>	<p><i>Положения и движения головы</i></p>
<p>Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать</p>	<p>Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать</p>	<p>Приседать до 40 раз. Переступать на месте, не отрывая от опоры носки ног. Поднимать прямые ноги махом вперед-назад, держась за опору; выполнять выпад вперед, в сторону (держа</p>	<p>Вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4-5 раз).</p>

руки вверх -назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать плечи. Поднимать и опускать кисти, сжимать и разжимать пальцы, вращение кистей рук (8-10 раз).	обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении. Садиться из положения лежа на спине и снова ложиться. Наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поочередно отводить ноги в сторону из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).	руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Подскоки на месте – 40х3=120.		
<i>Спортивные упражнения</i>				
<i>Катание на санках. Скольжение</i>	<i>Туристические походы</i>		<i>Катание на велосипеде, самокате.</i>	
Катать друг друга по ровному месту, кататься с горки по одному и парами. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет. Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, с поворотами.	Походы в лес, на берег Волги, на стадион. 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.		Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, выполнять повороты налево и направо, тормозить. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу.	
<i>Подвижные игры</i>				
<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с ползанием и лазаньем</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей:</i>	<i>Игры с элементами соревнования</i>
«Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза»,	«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля»,	«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».	«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча». <i>Игры-эстафеты.</i>	«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в

«Бездомный заяц», «День и ночь», «Снежная карусель», «Ловишки», «Ловишки с ленточками», «Ловишки-перебежки»	«Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».	«Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».	корзину больше мячей?». <i>Народные подвижные игры</i> «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».
<i>Игры с элементами спорта</i>			
<i>Городки.</i>	<i>Баскетбол</i>	<i>Бадминтон.</i>	<i>Футбол.</i>
Знать 3- фигуры, пользоваться для выбивания городков с линии кона (5-6 м) и полукона (2-3 м) метанием биты с боку.	Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола, ловить летящий мяч, вести мяч правой и левой рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, забрасывать его в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.	Правильно держать ракетку, перебрасывать волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.	Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч между и вокруг предметов. Передавать мяч ногой друг другу (3-5 м). Отбивать мяч о стенку правой и левой ногами стоя на месте. Игра по упрощенным правилам.

Требования к физической подготовленности детей 6-7 лет (программный минимум)

Содержание работы			
Упражнения в основных видах движений			
Упражнения в ходьбе.	Упражнения в равновесии.	Упражнения в беге.	Упражнения в бросании, ловле, метании.
<p>Ходить обычным шагом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, скрестным шагом, гимнастическим шагом, выпадами, спиной вперед, приставным шагом, перекатом с пятки на носок, ходить с выполнением движений руками, в сочетании с остановками, бегом, заданиями воспитателя, в различных направлениях, меняя длину шага, темп ходьбы.</p> <p>Ходить в разных построениях: в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге.</p>	<p>Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом, неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке:</p> <p>Остановиться по середине и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку и пройти дальше.</p> <p>Стоя на скамейке подпрыгивать и мягко приземляться на неё; прыгать продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности.</p> <p>Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком.</p> <p>Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то</p>	<p>Бегать легко, стремительно.</p> <p>Бегать сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия – барьеры, набивные мячи (высотой 10-15см), не задевая за них, сохраняя скорость бега.</p> <p>Бегать спиной вперед, сохраняя направление.</p> <p>Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну.</p> <p>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.</p> <p>Пробежать 10м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2-3 минут. Пробежать 2-4 отрезка по 100-150м в чередовании с ходьбой. Пробежать по пересеченной местности до 300м. Выполнять челночный бег (5x10 м).</p>	<p>Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной рукой – не менее 10 раз подряд, с хлопками, с поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мячи друг другу из разных исходных положений (расстояние 3-4 м), через сетку, из положения сидя «по-турецки»; перебрасывать набивные мячи весом 1кг.</p> <p>Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.).</p> <p>Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м; в движущуюся цель.</p> <p>Отбивать мяч об пол, о землю на месте и с продвижением вперед (6-8 раз).</p> <p>Метать вдаль правой и левой рукой на расстояние не менее 6.0 – 12.0 м.</p>

	<p>же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх.</p> <p>Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг).</p> <p>Кружиться с закрытыми глазами, остановиться, сделать фигуру.</p>	<p>Пробегать в быстром темпе 10м 3-4 раза с перерывами.</p> <p>Бегать наперегонки; на скорость – 30м.</p>	
<i>Упражнения в ползании и лазанье.</i>	<i>Упражнения в прыжках.</i>	<i>Построения и перестроения.</i>	<i>Танцевальные упражнения</i>
<p>Ползать на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Ползать на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке.</p> <p>Ползать по бревну; проползать под гимнастической скамейкой; под несколькими препятствиями подряд.</p> <p>Перелезть через гимнастическую стенку и спуститься с ее противоположной стороны.</p> <p>Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>Влезть на лестницу и спуститься с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и</p>	<p>Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30-40 прыжков 3-4 раз; попеременно на правой и левой ноге 4-5 м.</p> <p>Прыгать через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см), выпрыгивать с разбега в три шага на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 40 см), спрыгивать с них.</p> <p>Прыгать, продвигаясь вперед на 5-6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, набивным мячом.</p> <p>Выпрыгивать вверх из глубокого приседа.</p> <p>Подпрыгивать до предметов, подвешенных на 25-30 см выше поднятой руки. Прыгать в длину с места (110-130см), в высоту с</p>	<p>Строиться в колонну по одному, парами, в круг, несколько колонн, кругов. Перестраиваться из одной колонны в несколько на месте, на ходу, из одной шеренги в две, из одного круга – в два.</p> <p>Поворачиваться на месте налево, направо на пятке и в движении – на углах. Равнение в колонне; в шеренге и в круге – на глаз.</p> <p>Рассчитываться на «первый – второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.</p> <p>При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами.</p> <p>Останавливаться после ходьбы всем одновременно.</p>	<p>Аэробика</p>

<p>одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя; выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; прехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.</p>	<p>разбега (не менее 50 см); с разбега в длину (на 170–180 см). Бегать со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Пробегать через большой обруч, как через скакалку.</p>		
--	--	--	--

*Общеразвивающие упражнения*

<i>Упражнения для рук и плечевого пояса.</i>	<i>Упражнения для туловища.</i>	<i>Упражнения для ног.</i>
<p>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</p>	<p>Поднимать и опускать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам; наклониться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2-3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая 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.</p>	<p>Переступить на месте, не отрывая от опоры носки 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 поднимаясь). 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 за рейку, лестницу,</p>

<p>кисти руки пред собой и сбоку.</p>	<p>Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя ногу назад (носок упирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться 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.</p>	<p>спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.</p>
---------------------------------------	--	---

*Спортивные упражнения*

<p><i>Катание на санках.</i> Катать друг друга, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске. Поднимать во время спуска с горки заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель;</p>	<p><i>Скольжение.</i> Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скользить с невысокой горки.</p>	<p><i>Катание на велосипеде, самокате.</i> Кататься на двухколесном велосипеде самостоятельно по прямой, по кругу, «змейкой», выполнять повороты налево и направо, тормозить. Управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань до предмета», «Правила дородного движения»).</p> <p>Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногами, по прямой, по кругу, с поворотами; тормозить и останавливаться в обозначенном месте по сигналу.</p>	<p><i>Катание на коньках</i> Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на утрамбованной площадке, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, уметь тормозить. Скользить на правой и левой ногах, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу,</p>
--	---	--	--

поворачиваться и др. Игры-эстафеты.				сохраняя при этом правильную позу. Выполнять на коньках несложные упражнения. Участвовать в играх: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем»
<i>Подвижные игры</i>				
<i>Игры с бегом</i>	<i>Игры с прыжками</i>	<i>Игры с подлезанием и лазаньем</i>	<i>Игры с бросанием и ловлей:</i>	<i>Игры с элементами соревнования</i>
«Быстро возьми - быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки с ленточками», «Жмурки», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Догони свою пару», «Мы – веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Совушка», «Два Мороза», «Пустое место», «День и ночь», «Снежная карусель».	«Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Не попадись!», «Не оставайся на полу», «Чехарда».	«Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», «Переправа».	«Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Охотник и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча». <i>Игры-эстафеты:</i> «Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Веселые соревнования».	«Кто быстрее?», «Кто выше?», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». <i>Народные подвижные игры:</i> «Гори, гори ясно!», «Платок», «Много троих, хватит двоих», «Дедушка-рожок», «Краски», «Колечко», «Веселый садовник».
<i>Игры с элементами спорта</i>				
<i>Городки.</i>	<i>Баскетбол.</i>	<i>Бадминтон.</i>	<i>Футбол.</i>	<i>Хоккей.</i>
Знать до5 фигур. Бросать биты сбоку, от	Перебрасывать мяч друг другу от груди,	Правильно держать ракетку, перебрасывать	Прокатывать мяч правой и левой ногой	Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу

<p>плеча, занимать правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с кона и полукона, стараясь затратить меньшее количество бит. Уметь самостоятельно строить фигуры.</p>	<p>одной рукой от плеча. Передавать мяч в движении двумя руками от груди, с отскоком от пола, ловить летящий мяч в движении на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу и пола и т.п.) и с различных сторон. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину двумя руками от груди и из-за головы, от плеча. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.</p>	<p>волан в сторону партнера без сетки и через нее. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан. Играть в паре с воспитателем.</p>	<p>в заданном направлении, стоя на месте (расстояние 3-4 м), обводить мяч вокруг предметов, «змейкой». Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.</p>	<p>клюшкой в заданном направлении, друг другу, задерживая шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения.</p>
---	--	---	--	---

Планируемые результаты освоения Программы дошкольного образования конкретизируют требования стандарта к целевым ориентирам и обязательной части, и части, формируемой участниками образовательных отношений с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС дошкольного образования следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры в соответствии с ФГОС дошкольного образования, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако, каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС дошкольного образования, но могут углублять и дополнять его требования.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

<b>возрастная категория детей</b>	<b>результаты освоения детьми образовательной программы</b>
<i>Младший дошкольный возраст с 3 до 4 лет</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.</li> <li>– умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.</li> <li>– сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.</li> <li>– может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.</li> <li>– энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.</li> <li>– может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5м., 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.</li> <li>– ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается в воде;</li> <li>– интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с надувными игрушками. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;</li> <li>– уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, двигается в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;</li> <li>– с большим желанием вступает в общение с другими детьми при выполнении игровых упражнений в воде и в подвижных играх;</li> <li>– ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения на воде. Стремится соблюдать элементарные правила гигиены;</li> <li>– с удовольствием выполняет культурно-гигиенические навыки, положительно настроен на выполнение элементарных процессов самообслуживания (самостоятельно одеться и раздеться, одежда сложена</li> </ul>

	<p>аккуратно, сам научился мыться мочалкой и вытираться полотенцем);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– с интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем, слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания и т. п.</li> </ul>
<p><i>Группа среднего дошкольного возраста с 4 до 5 лет</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;</li> <li>– может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м;</li> <li>– умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;</li> <li>– может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);</li> <li>– ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку;</li> <li>– ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны;</li> <li>– выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений;</li> <li>– обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме; ребенок гармонично физически развивается, в воде проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;</li> <li>– уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений и упражнений, свободно ориентируется в пространстве;</li> <li>– осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников;</li> <li>– переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;</li> <li>– ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и инструктором, контролирует и соблюдает правила;</li> <li>– ребенок с интересом познает правила безопасного на воде, узнает, как можно больше об опасных и безопасных ситуациях, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, разгадывает загадки;</li> <li>– умеет привлечь внимание взрослого в случае возникновения непредвиденных и опасных для жизни и здоровья ситуаций;</li> <li>– осуществляет перенос опыта безопасного поведения в игру;</li> <li>– умеет в угрожающих жизни и здоровью ситуациях позвать на помощь.</li> </ul>
<p><i>Старший дошкольный возраст с 5 до 6 лет</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;</li> <li>– умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;</li> <li>– умеет прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 м), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;</li> <li>– 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;</li> <li>– выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в</li> </ul>

	<p>колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;</li> <li>– имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;</li> <li>– знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;</li> <li>– ребенок гармонично физически развивается, имеет двигательный опыт в плавании;</li> <li>– проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым игровым упражнениям в воде, избирательность при выполнении плавательных упражнений;</li> <li>– уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет игровые упражнения в воде. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку;</li> <li>– стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;</li> <li>– ребенок имеет представления о своем здоровье, знает, как можно поддержать, укрепить и сохранить его;</li> <li>– ребенок умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения на воде;</li> <li>– умеет определить состояние своего здоровья (здоров он или болен), высказаться о своем самочувствии, назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган;</li> <li>– проявляет интерес к закаливающим процедурам и упражнениям выполняемых в воде;</li> <li>– готовоказать элементарную помощь себе и другому.</li> </ul>
<p><i>Старший дошкольный возраст с 6 до 7 лет</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– бег, прыжки, метание, лазанье);</li> <li>– может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега -180 см; в высоту с разбега —не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;</li> <li>– 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;</li> <li>– умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения;</li> <li>– выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;</li> <li>– следит за правильной осанкой;</li> <li>– ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске;</li> <li>– участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон,</li> </ul>

	<p>баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);</p> <p>– усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, поласкает 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);</p> <p>– имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье). выполняет правильно все виды основных движений.</p>
--	---

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Физическое воспитание детей направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Используются следующие формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание и другие.

В объеме двигательной активности воспитанников 5 - 7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6 - 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных образовательных организаций.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5 - 7 лет круглогодично организованы занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Занятия проводятся с детьми, у которых отсутствуют медицинские противопоказания, а также имеется соответствующая спортивная одежда, соответствующая погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию организуется на открытом воздухе.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий: широкая аэрация помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы - постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

#### СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

Возрастная категория	Задачи
Группа младшего дошкольного возраста (от 3 до 4 лет)	Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения

	<p>вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.</p> <p>Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.</p> <p>Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p> <p>Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.</p> <p>Продолжать закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.</p> <p>Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании, ловить мяч двумя руками одновременно.</p> <p>Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.</p> <p>Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Продолжать закреплять умение кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.</p> <p>Закрепить умение детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.</p> <p>Закрепить умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.</p> <p>Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p> <p>Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.</p> <p>Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.</p> <p>Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</p>
<p>Группа среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет)</p>	<p>Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.</p> <p>Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).</p> <p>Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.</p> <p>Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.</p> <p>Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».</p> <p>Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием</p>

и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

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

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Развивать активность в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх.

Развивать интерес к разным видам игр, с удовольствием узнавать новые, самостоятельно обращаться к ним в повседневной жизнедеятельности.

Формировать умение пользоваться простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Воспитывать интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Закреплять умение испытывать радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.

Развивать умение взаимодействовать со взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентироваться на сотрудничество и кооперацию, уметь согласовывать движения в коллективной деятельности.

Формировать умение выражать свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.

Развивать стремление правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения, и игры со сверстниками в

	<p>группе и на улице; ориентироваться на соблюдение элементарной культуры движений.</p> <p>Формировать умение испытывать удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.</p> <p>Развивать умение реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.</p> <p>Формировать первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), особенностях внешнего вида людей, контрастных эмоциональных состояниях, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, а также об атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.</p> <p>Закрепить представление о необходимости самому заботиться о своем здоровье: он не должен общаться с детьми и взрослыми, больными острым респираторным заболеванием; о пользе для здоровья закаливающих процедур, правильного питания (не переедать, не злоупотреблять сладкими, мучными, жирными продуктами, есть больше овощей и фруктов).</p> <p>Воспитывать стремление к постановке цели при выполнении физических упражнений.</p> <p>Развивать способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.</p>
<p>Группа старшего дошкольного возраста (от 5 до 6 лет)</p>	<p>Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.</p> <p>Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</p> <p>Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p> <p>Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.</p> <p>Знакомить детей с возможностями здорового человека.</p> <p>Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p>Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> <p>Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p> <p>Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.</p> <p>Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.</p> <p>Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.</p>

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

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

Учить спортивным играм и упражнениям.

Способствовать активности в освоении более сложных упражнений, проявлять самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений.

Закрепить стремление к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения).

Закрепить умение организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице, интерес к правилам и нормам ЗОЖ становится более устойчивым.

Способствовать умению переживать состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, ее результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм ЗОЖ.

Закрепить умение взаимодействовать со взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, проявлять начала сотрудничества и кооперации.

Закрепить умение свободно выражать свои потребности и интересы.

Закрепить умение правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения, и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрировать элементарную культуру движений.

Закрепить умение реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявлять элементы двигательного творчества и сотворчества, осуществлять перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения.

Формировать умение решать проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами ЗОЖ.

Развивать полученные первичные представления о себе средствами

	<p>физической культуры, в условиях двигательного самопознания, ориентации на ЗОЖ, правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками.</p> <p>Закрепить представление об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, уборки помещений и др.</p> <p>Закрепить способность активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, правила ЗОЖ, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их.</p>
<p>Группа старшего дошкольного возраста (от 6 до 7 лет)</p>	<p>Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).</p> <p>Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.</p> <p>Формировать представления об активном отдыхе.</p> <p>Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.</p> <p>Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.</p> <p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p> <p>Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p>Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p> <p>Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.</p> <p>Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p>Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.</p>

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
--

## **2.2. СИСТЕМА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДИАГНОСТИКИ (МОНИТОРИНГА) ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ**

Целевые ориентиры по реализации Программы дошкольного образования не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников, педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики.

### **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА**

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в рамках физкультурного занятия.

Физическая подготовленность детей определяется степенью сформированности двигательных умений и навыков, т.е.

- требованиями к элементам техники основных движений, доступными и целесообразными для детей данной возрастной группы;
- уровнем развития физических качеств и двигательных способностей (количественными показателями, свидетельствующими о развитии быстроты, силы, ловкости, выносливости);
- двигательной активностью ребёнка в течение всего времени пребывания в дошкольном учреждении (с помощью комплексной оценки ДА).

Диагностика физической подготовленности предусматривает выполнение контрольных нормативов в каждой возрастной группе. Контроль осуществляется методом тестирования, причём на протяжении длительного периода времени (3 года – средняя, старшая, подготовительная группы) используются одни и те же тесты, чтобы проследить динамику развития ребёнка. Динамика показателей (положительная или отрицательная) свидетельствует об адекватности возрастных изменений и степени влияния процесса обучения.

Уровень развития физических качеств оценивается путём сравнения количественных (цифровых) показателей (м, сек, количество раз) с контрольными нормативами (региональными или федеральными) для детей данной возрастной группы.

Степень сформированности двигательных умений и навыков оценивается у детей младшего дошкольного возраста в баллах (приблизительно). Техника выполнения ребёнком движения примерна, вариативна и не является самоцелью в работе. Тем не менее, педагог должен отчётливо представлять себе и основу техники, и её детали, уметь грамотно показать движение, помочь освоить рациональный способ его выполнения, оценить движения каждого ребёнка, понять причину ошибок.

Для эффективного управления, принятия обоснованных решений по управлению качеством образования на уровне образовательного учреждения осуществляется мониторинг, цель

которого получение надежной и достоверной информации о ходе образовательного процесса. Мониторинг в МБДОУ проводится 2 раза в год (сентябрь – апрель).

### **ЗАДАЧИ МОНИТОРИНГА:**

1. Наблюдать за состоянием образовательного процесса в учреждении.
2. Выявлять своевременно изменения, происходящие в образовательном процессе и факторы, вызывающих их.
3. Предупреждать негативные тенденции в организации образовательного процесса.
4. Определять уровни развития ребенка, соответствия возрастным нормам.
5. Осуществлять краткосрочное прогнозирование важнейших процессов на уровне образовательного процесса.
6. Оценить результативность и полноту реализации методического обеспечения образования.

Образовательный мониторинг в образовательном учреждении - многоуровневая система, в которой можно выделить:

### **ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ**

Осуществляется воспитателем и инструктором по физической культуре (это наблюдение за уровнем физического развития каждого ребенка и детского коллектива в целом по определенным направлениям, установления соответствия возрастной норме).

### **ВТОРОЙ УРОВЕНЬ**

Осуществляется администрацией образовательного учреждения (отслеживание динамики развития детских коллективов групп по определенным критериям в нескольких направлениях и во времени - в конце учебного года).

Мониторинг предполагает широкое использование современных информационных технологий на всех этапах. Сбор информации осуществляется следующими методами:

- наблюдение;
- анализ документов;
- анализ результатов деятельности детей;
- посещение занятий;
- опрос;
- тестирование;
- контрольные срезы.

*Инструментарий для педагогической диагностики* - карты индивидуального развития детей, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы физического развития каждого ребенка в ходе:

Результаты педагогической диагностики могут использоваться 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 детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги создают диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия. Результаты диагностики заносятся в карты наблюдений детского развития с рекомендациями по выстраиванию индивидуальной траектории развития каждого ребенка по всем возрастным группам.

Оценка индивидуального развития, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования проводится педагогическими работниками. Результаты педагогической диагностики используются для индивидуализации образования, поддержки ребенка, построения индивидуальной траектории его развития или

профессиональной коррекции, а также для оптимизации работы с группой детей. Психологическая диагностика развития детей - это выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей. Проводится педагогом-психологом. Результаты используются для решения задач психологического сопровождения. Для проведения квалифицированной коррекции развития детей.

*Основные характеристики реальной оценки диагностики*

Оценка требует соблюдения определенных правил, базируется на определенных принципах и имеет свою технологию и ограничения.

*Реальная оценка должна:*

- ориентировать воспитателя в его работу с ребенком;
- вовлекать родителей в процесс образования ребёнка и ориентировать в нем;
- социальные ценности, формировать у ребенка позитивный образ «Я»;
- способствовать становлению его самооценки;
- подчеркивать исследовательский характер педагогического процесса.

*Оценка должна быть:*

- многомерна;
- целостна;
- непрерывна и кумулятивна;
- критериально ориентирована;
- нацелена на выявление сильных сторон ребёнка;
- основана на действиях ребёнка в разнообразных ситуациях открытого типа;
- абсолютно понятна для воспитателей, родителей и детей.

*Наблюдение и оценка помогают*

- узнать ребенка;
- идентифицировать сильные стороны ребенка;
- наблюдать взаимоотношения ребенка с остальными;
- наблюдать личностные предпочтения и выбор;
- наблюдать и фиксировать стиль обучения, также как и стиль, формирующийся при обучении;
- обеспечить обратную связь и поддерживать ребенка;
- определять потребность в раннем вмешательстве при работе с ребенком, испытывающим постоянные затруднения;
- обеспечить профессиональную, объективную и честную оценку прогресса ребенка в обучении.

### **КАРТА РАЗВИТИЯ КАК СРЕДСТВО МОНИТОРИНГА СТАНОВЛЕНИЯ ОСНОВНЫХ (КЛЮЧЕВЫХ) ХАРАКТЕРИСТИК РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ РЕБЕНКА**

Оценка становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка осуществляется с помощью заполнения педагогами карт развития. Карта развития – удобный компактный инструмент, который позволяет педагогу оперативно фиксировать результаты наблюдений за детьми в процессе образовательной деятельности, интерпретировать данные и использовать результаты анализа данных при проектировании образовательного процесса. Использование карт развития позволяет отметить динамику в развитии отдельных детей и сопоставить результаты каждого ребенка с продвижением группы в целом. Выделенные и включенные в карту развития показатели развития основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка выступают для педагогов в качестве ориентиров, на которые они должны опираться во время ежедневных наблюдений за поведением детей в повседневной жизни, при решении образовательных задач, в свободной деятельности, в ситуациях общения и др. Для заполнения карты воспитателю нет необходимости организовывать специальные ситуации. При оценивании педагог использует сложившийся определенный образ ребенка, те сведения, которые накопились за определенное время наблюдений.

Наблюдаемые проявления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, которые выделены в качестве показателей их оценки, оцениваются педагогами количественно в зависимости от его возраста, индивидуальных особенностей и ситуации, в которой они проявляются. На основе полученной оценки можно судить не только о соответствии развития характеристик конкретного ребенка возрастным возможностям, т.е. о зоне актуального развития, но и зоне его ближайшего развития, если приводимые в картах возможности еще в полной мере не «принадлежат» ребенку, но устойчиво проявляются в ситуации присутствия взрослого или с его помощью.

Если педагог сомневается в оценивании, то ему необходимо провести дополнительно наблюдение за ребенком в определенных видах свободной деятельности.

Карты развития ориентированы на то, что в итоге мониторинга на основе наблюдения будет представлена информация об общей картине развития всех детей группы и о месте каждого ребенка в ней.

Применение данного метода при оценке становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка дает довольно полную и достоверную диагностическую картину и имеет большую ценность для организации образовательного процесса. Карта развития как диагностический инструмент дает возможность педагогу одновременно оценить качество текущего образовательного процесса и составить индивидуальную картину развития ребенка в соответствии с заданными целевыми ориентирами.

Периодичность проведения оценки развития основных (ключевых) характеристик позволит оценить динамику их развития у каждого ребенка, что важно для анализа эффективности созданных психолого-педагогических условий, образовательного процесса. Неизменяющийся характер развития основных (ключевых) характеристик с низкими показателями или динамика регрессивного характера у ребенка требуют взаимодействия педагога с психологом не только для анализа особенностей развития данного ребенка, но и социальной ситуации развития, характера взаимодействия окружающих с ним. Поэтому при необходимости используется психологическая диагностика развития детей, которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи) организации, осуществляющей образовательную деятельность, или Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи. Психологическая диагностика позволит понять причины подобной динамики и разработать необходимые мероприятия для создания данному ребенку оптимальных условий развития.

Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей.

Участие ребенка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

#### *Основные правила по обеспечению конфиденциальности*

Семьи имеют право на неразглашение информации личного характера, которая становится известной персоналу детского сада в ходе реализации программы. В связи с этим следует придерживаться следующих правил:

1. Родители должны быть главным источником информации о самих себе и о ребенке, причем педагогам следует ограничиваться сбором только той информации, которая необходима для программы воспитания данного ребенка.
2. Родителям запрещается знакомиться с материалами, касающимися других детей.
3. Консультации с другими организациями и лицами возможны только с согласия семей и в указанных ими пределах.
4. Раз в году при участии родителей и педагогов следует уточнять, какая информация будет собираться и, как и кому сообщаться.
5. Рассказывая о планах проведения политики конфиденциальности, укажите, как будет использоваться информация, полученная с помощью опросников.

6. Записывайте и храните только ту информацию, которая существенна для реализации программы и не вызывает возражений родителей.



### 2.3. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Обеспечением целостного развития ребенка является конструктивное взаимодействие с семьей, обладающей, по мнению отечественных и зарубежных психологов, способностью передачи и поддержки присвоения им основ материальной и духовной культуры человечества. Ведущей целью взаимодействия детского сада с семьей – создание в дошкольном учреждении необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

**Цель:** установление партнерских взаимоотношений и сотрудничества МБДОУ и семьи для успешного развития и реализации личности ребенка.

**Задачи:**

1. Формирование и поддержка воспитательной компетентности родителей детей дошкольного возраста.
2. Психологическая и педагогическая помощь родителям в изучении индивидуальных особенностей своего ребёнка, выборе оптимальных методов и приемов его воспитания и обучения.
3. Создание условий для включения и вовлечения родителей в образовательный процесс.
4. Создание условий для вовлечения родителей в процесс управления МБДОУ.
5. Формирование у родителей доверительного отношения к образовательному учреждению.

Одним из условий реализации программы является сотрудничество с семьей. Дошкольное образование настраивается над первичными отношениями ребенка и семьи, представляя родителям возможность участия во всех аспектах программы.

*Основные условия для продуктивного и эффективного взаимодействия с родителями:*

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития, детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- обмен положительным опытом воспитания детей в детском саду и семье, раскрывающим средства, формы и методы развития важных интегративных качеств ребенка (любопытности, эмоциональной отзывчивости, способности выстраивать взаимоотношения с взрослыми и детьми и т.д.), а также знакомство с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей на разных возрастных этапах развития и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных мероприятиях;
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, за активное участие в жизни детского сада.

Педагоги не просто «работают с семьями» - они вовлекают их в образовательный процесс и жизнедеятельность детского сада, целенаправленно и планомерно выстраивают с родителями доверительные, партнерские отношения. Этого можно достигнуть только при соблюдении определенных условий с обеих сторон, и одно из этих условий – наличие взаимной информации о ребенке и разумное использование ее и педагогами, и родителями в интересах детей.

Разнообразие родительской вовлеченности в воспитательно-образовательный процесс дошкольного учреждения:

- эмоциональная вовлеченность позволяет родителям чувствовать себя продуктивными, энергичными, причастными к образованию своего ребенка, помогающими другим, обновленными и готовыми к новым жизненным задачам;
- физическая вовлеченность позволяет им сформировать новые умения, забыть о беспокойствах, познакомиться с другими людьми, повеселиться и посмеяться;
- непосредственное присутствие в группе в качестве помощника воспитателя приносит большую пользу семьям, т.к. возможность поработать в профессиональной среде помогает родителям лучше разобраться в вопросах развития детей, научиться некоторым «премудростям» работы с детьми и дома применять полученные навыки;
- наблюдения за своими детьми на фоне других детей позволяют им понять, что все дети разные, что не нужно сравнивать одних детей с другими, а надо видеть и оценивать развитие одного ребенка раньше и теперь;
- в процессе вовлеченности в дело группы родители убеждаются, насколько многому дети учатся через игру, через занятия в центрах активности и познавательную деятельность, решая проблемы, замысливая и осуществляя вместе с другими детьми свои идеи и проекты, как учатся самооценке;
- родители оценивают важность предоставления ребенку права на выбор своих занятий для развития альтернативного мышления, для анализа ситуации и возможностей, они смогут наблюдать, как преуспевают в социальном развитии дети находят друзей, учатся работать вместе с другими детьми, как они учатся друг у друга.

#### **СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ С СЕМЬЕЙ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью ребенка. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.

Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.

Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду.

Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.

Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту.

Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.

Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.

Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также городе).

## Формы работы с родителями

вид	Формы организации	Организатор деятельности
1	2	3
<b>Пропедевтическая</b>	1. Анкетирование родителей	Инструктор по физкультуре, психолог
	2. Собеседование	Воспитатели, инструктор по физкультуре
	3. Наблюдение	- / / -
<b>Просветительская</b>	1. Наглядная агитация (стенды, памятки, папки-передвижки с практическим материалом)	Воспитатели, медсестра, инструктор по физической культуре
	2. Встречи со специалистами	Зам. Заведующей по ВМР
	3. Практические рекомендации по обретению родителями валеологических знаний, профилактических умений и навыков (собрания и беседы, семинары-практикумы)	Медсестра, врач, муз. Руководитель, инструктор по физкультуре, воспитатели.
	4. Показ открытых познавательных, оздоровительных, физкультурных, музыкальных занятий	Педагоги ДОУ
<b>Интегративная</b>	1. Совместное обсуждение проблем (родительские собрания, круглые столы)	Педагоги ДОУ
	2. Совместные мероприятия (спортивные праздники, участие в городских соревнованиях, конкурсах, туристические походы, театрализованные представления, концерты)	Педагоги ДОУ
<b>Индивидуальная</b>	1. Консультативная индивидуальная помощь (по запросам родителей)	Педагоги и медицинские работники ДОУ
	2. Беседы с небольшой группой родителей	

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**  
**3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы**

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
<b>I. МОНИТОРИНГ</b>				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и апреле)	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	Старшие и подготовительная к школе группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
<b>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
2.	Физическая культура	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раза в неделю: в зале 1 раз и на воздухе 1 раз	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
3.	Занятия по плаванию	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раза в неделю	Инструктор по плаванию, воспитатели групп
4.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
5.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
6.	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
8.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре
9.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	День здоровья	Все группы (кроме групп раннего возраста)	2 раз в год	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель,

				воспитатели групп
11.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели
12.	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	Группы детей 5-7 лет	2 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
<b>III ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ</b>				
1.	Участие в городских спортивных мероприятиях	старшие группы	по плану	Инструктор по физической культуре, воспитатели групп
<b>IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
2.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	ежедневно	воспитатели, младшие воспитатели, медсестра
3.	Кварцевание групп и кабинетов	ежедневно	В течение года	Воспитатели
4.	Самомассаж	Всем детям	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
5.	Гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года	Воспитатели
6.	Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	Средний и старший возраст	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<b>V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ</b>				
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатель группы

2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели
<b>VI. ЗАКАЛИВАНИЕ</b>				
1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

### 3.2. Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 3-7 лет

Возраст	Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения)	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон)	Самостоятельная игровая деятельность детей	Прогулка	Взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования
3-4	1ч. 45 мин.	2ч. 15 мин.	3ч. 00 мин.	3ч. 20 мин.	2ч. 00 мин.
4-5	1ч. 50 мин.	2ч. 10 мин.	3ч. 15 мин.	3ч. 30 мин.	2ч. 20 мин.
5-6	2ч. 00 мин.	2ч. 05 мин.	3ч. 25 мин.	3ч. 40 мин.	2ч. 30 мин.
6-7	2ч. 10 мин.	2ч. 00 мин.	3ч. 30 мин.	3ч. 45 мин.	2ч. 30 мин.

### 3.3. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u>	Количество образовательных занятий по плаванию <u>в неделю</u>
Младшая группа	15-20 мин	2	2
Младшая группа (оздоровительная)	15-20 мин	1	2
Средняя группа	20-25 мин	2	2
Средняя группа (оздоровительная)	20-25 мин	1	2
Старшая группа	25-30 мин	2	2
Старшая группа (оздоровительная)	25-30 мин	1	2
Подготовительная группа	30-35 мин	2	2
Подготовительная группа(оздоровительная)	30-35 мин	1	2

### 3.4. Создание развивающей предметно- пространственной среды

Образовательная область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды
	Содержание
<b>Физическое развитие</b>	<p>1. Принцип педагогической целесообразности, согласно которому в ДОО предусмотрено необходимое и достаточное наполнение предметно-развивающей среды, а также обеспечена для каждого воспитанника возможность самовыражения с учетом их интересов, желаний, потребностей и способностей, что обеспечивает индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка. Для этого в физкультурном зале имеются: модульные тоннели, лабиринты, мягкие модули, тренажеры, мячи, ракетки, обручи.</p> <p>2. Принцип полифункциональности реализуется за счет обеспечения всех составляющих образовательного процесса и возможностью разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды. В ДОО учитывается этот принцип путем приобретения специфичных материалов для девочек и мальчиков, например: мешочки для выполнения упражнений красного и синего цвета, гимнастические ленты, клюшки для хоккея, булавы.</p> <p>3. Принцип трансформируемости, обеспечивающий возможность гибкого построения и периодического изменения предметно-развивающей среды, позволяет вынести на I план ту или иную функцию пространства по ситуации. Нами было отмечено, что педагог в зависимости от целей и задач взаимодействия с детьми имеет возможность изменить пространство зала, используя сетку-лестницу, мягкие модули.</p> <p>4. Принцип вариативности, определяющей видам дошкольного образовательного учреждения. Этот принцип выполняется путем приоритетного осуществления деятельности по физическому развитию детей.</p> <p>5. Принцип информативности обеспечивается разнообразием тематического материала и оборудования и активизации воспитанников во взаимодействии с предметным окружением. Проводимая в системе работа по физическому направлению развивает у детей умение пользоваться физкультурным оборудованием, знать его предназначение. Все оборудование ДОО отвечает гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям, а также санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам. Подбор оборудования осуществляется с учетом ведущего вида деятельности детей дошкольного возраста основной формой работы с детьми является игра. При подборе оборудования и определения необходимого количества педагоги учитывают условия своего ДОО, условия конкретной возрастной группы, условия конкретного помещения, в котором располагается группа детей: количество воспитанников в группах, площадь групповых и подсобных помещений.</p>

**ПЕРЕЧЕНЬ КОМПОНЕНТОВ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО- ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ (ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**

№ п/п	Наименование оборудования
<b>Физкультурный зал</b>	
1	Бревно гимнастическое напольное
2	Гимнастическая палка (мягкие кожаные колбаски)
3	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы для эстафет в помещении
4	Доска гладкая с зацепами
5	Доска наклонная
6	Доска с ребристой поверхностью
7	Дуга большая
8	Дуга малая
9	Канат для перетягивания
10	Коврик массажный
11	Кольцеброс настольный
12	Кольцо мягкое
13	Кольцо плоское
14	Комплект мячей - массажеров (4 мяча различного диаметра)
15	Комплект детских тренажеров: бегущий по волнам, наездник, пресс, растяжка

16	Куб деревянный малый
17	Кубы для ОФП
18	Лента короткая
19	Льжи (комплект с креплением, ботинками и палками)
20	Мат гимнастический складной
21	Мат с разметками
22	Мяч баскетбольный
23	Мяч утяжеленный (набивной)
24	Мяч футбольный
25	Набор мячей (разного размера, резина)
26	Набор разноцветных кеглей с мячом
27	Набор спортивных принадлежностей – кольцо малое (10–12 см), лента короткая (50–60 см), палка гимнастическая короткая (80 см), мяч средний
28	Настенная лесенка (шведская стенка)
29	Обруч (малого диаметра)
30	Портативное табло
31	Прыгающий мяч с ручкой
32	Разноцветные цилиндры
33	Ролик гимнастический

34	Секундомер (электронный)
35	Скакалка детская
36	Скамейка гимнастическая
37	Стенка гимнастическая деревянная
38	Султанчики для упражнений
39	Тележка или стенд для спортивного инвентаря
40	Флажки разноцветные (атласные)

### 3.5. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОГУЛКИ В МБДОУ № 30 «СЕМИЦВЕТИК»

Ежедневная продолжительность прогулки детей в ДОУ составляет около 3 - 4 часов. Прогулка детей организуется согласно п.11.5 и п. 11.6 СанПиН-2.4.1.3049-13: рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок детей составляет 3 - 4 часа.

Продолжительность прогулки определяется образовательной организацией в зависимости от климатических условий. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину - до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой. В теплое время года прием детей осуществляется на улице. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5 - 7 лет при температуре воздуха ниже минус 20 °С и скорости ветра более 15 м/с.

Прогулка состоит из следующих частей: наблюдение, подвижные игры, спортивные игры, малоподвижные игры, трудовая деятельность, сюжетно-ролевая игра, индивидуальная работа с детьми по развитию физических качеств и самостоятельная деятельность на участке.

<b>Возрастные группы</b>			
<b>Ранний дошкольный возраст</b>	<b>Младший дошкольный возраст</b>	<b>Средний дошкольный возраст</b>	<b>Старший дошкольный возраст</b>
Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям			
- 10 °С / Vветра = 10 м/сек и менее	- 15 °С / Vветра = 15 м/сек и менее	- 15 °С / Vветра = 15 м/сек и менее	- 20°С/ Vветра = 15 м/сек и менее
Продолжительность прогулки сокращается при температуре воздуха ниже – 15 °С и Vветра более 7 м/сек			

### 3.6. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

В связи с учетом особенностей двигательной активности детей дошкольного возраста в МБДОУ разработана рациональная модель двигательной активности детей.

#### ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ АКТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ

№	Вид деятельности	Продолжительность		
		ранний, младший дошкольный возраст (2 – 4 года)	средний дошкольный возраст (4 – 5 лет)	старший дошкольный возраст (5 – 7 лет)
1. Физкультурно – оздоровительные мероприятия				
1.1	Утренняя гимнастика	5 – 6 мин	6 – 8 мин	8 – 12 мин.
1.2	Артикуляционная гимнастика	5 мин	6 – 8 мин	10 – 12 мин
1.3	Дыхательная гимнастика	2 мин	2-3 мин	2-3 мин
1.4	Пальчиковая гимнастика	2 мин	2 мин	1-2 мин
1.5	Закаливание	7-10 мин	10 мин	10-12 мин
1.6	Спортивные игры		20 – 25 мин	25 - 30 мин
1.7	Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в кварта
1.8	Физминутки	1 мин	1 - 2 мин	1 -3 мин
1.9	Подвижные игры и упражнения в процессе утреннего приема	15 – 20 мин	20 – 25 мин	25 – 30 мин
1.10	Подвижные игры и упражнения во время дневной прогулки	20 – 25 мин	25 –30 мин	30 – 35 мин

1.11	Подвижные игры и упражнения во время вечерней прогулки	15 – 20 мин	20 – 25 мин	25 - 30 мин
1.12	Индивидуальная работа по развитию движений (дневная и вечерняя прогулка)	8 - 10 мин	10 – 12 мин	12 – 15 мин
1.13	Экскурсии, походы (пешие)	20 мин	30 – 40 мин	50 - 60 мин
1.14	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	6 – 8 мин	8 мин	10 мин
1.15	Непосредственно образовательная деятельность по физическому воспитанию	10 -15 мин	20 мин	25 – 30 мин
2. Самостоятельная деятельность				
2.1	Самостоятельная двигательная активность	5 мин	10 мин	15 мин
3. Спортивные массовые мероприятия				
3.1	Физкультурный досуг	15 мин	20 мин	25 - 30 мин
3.2	Спортивный праздник на открытом воздухе	20 мин	40 - 45 мин	50 - 60 мин

### 3.7. СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ В МБДОУ № 30 «СЕМИЦВЕТИК»

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	4-5	5-7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	<b>Индивидуально</b>				
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 10	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	до 10	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день до 2 часов			2 раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа	2 раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа
		<b>с учетом погодных условий</b>				
Полоскание горла (рта) после обеда	Закаливание водой в повседневной жизни	3-5	3-7	3-7	3-5	3-5
		<b>Подготовка и сама процедура</b>				
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	<b>В соответствии с действующими СанПиН</b>				
		4-5	5-7	5-10	7-10	7-10
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	4-5	5-7	5-10	7-10	7-10

Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание)	5-15
--------------------------------	---	------

### 3.8. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СОТРУДНИКОВ МБДОУ №30 «СЕМИЦВЕТИК» В ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Наименование должности	Содержание деятельности
<p>Администрация МБДОУ № 30 «Семицветик»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием.</li> <li>– Обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей.</li> <li>– Составляет расписание НОД с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в разных возрастных группах.</li> <li>– Обеспечивает медико – педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li> <li>– Контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.</li> <li>– Наблюдает за динамикой физического развития детей.</li> <li>– Осуществляет контроль за режимом дня.</li> <li>– Проводит диагностику совместно с воспитателями по физической культуре.</li> <li>– Осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями к ним с учетом возрастных особенностей детей. Составляет расписание НОД с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в разных возрастных группах.</li> <li>– Обеспечивает медико – педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li> <li>– Контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.</li> <li>– Наблюдает за динамикой физического развития детей.</li> <li>– Осуществляет контроль за режимом дня.</li> <li>– Проводит диагностику совместно с воспитателями по физической культуре.</li> <li>– Осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями к ним с учетом возрастных особенностей детей.</li> </ul>
<p>Медсестра</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.</li> <li>– Осуществляет контроль за режимом дня.</li> <li>– Оказывает доврачебную помощь.</li> <li>– Наблюдает за динамикой физического развития детей.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Проверяет организацию питания в группах.</li> <li>– Следит за санитарным состоянием пищеблока и групповых комнат и других помещений учреждения.</li> <li>– Проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей.</li> <li>– Следит за качеством приготовления пищи.</li> </ul>
Педагог-психолог	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Наблюдает за динамикой нервно-психического развития детей.</li> <li>– Проводит диагностику психического здоровья детей и их эмоционального благополучия.</li> <li>– Составляет коррекционные программы по улучшению эмоционального благополучия и нервно-психического развития детей.</li> <li>– Проводит соответствующую коррекционную работу.</li> </ul>
Учитель логопед	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Наблюдает за состоянием развития речи воспитанников.</li> <li>– Проводит диагностику речевого развития воспитанников.</li> <li>– Составляет коррекционные программы.</li> <li>– Проводит соответствующую коррекционную работу.</li> </ul>
Музыкальный руководитель	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Способствует развитию эмоциональной сферы ребенка.</li> <li>– Проводит музыкальные игры и хороводы с детьми.</li> <li>– Занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и в свободное от занятий время.</li> <li>– Участвует в проведении досугов, праздников.</li> </ul>
Воспитатели	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Проводят утреннюю, пальчиковую гимнастику, гимнастику после сна, физкультурные занятия, досуги, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия.</li> <li>– Соблюдают режим дня.</li> <li>– Следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующего, педагога-психолога.</li> <li>– Следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей.</li> <li>– Проводят диагностику двигательных навыков совместно со старшим воспитателем.</li> <li>– На педагогических советах отчитываются о состоянии физического развития детей и проведении закаливающих мероприятий.</li> <li>– Проводит консультативно-просветительскую работу среди родителей по вопросам физического развития и</li> </ul>

	оздоровления детей.
Младшие воспитатели	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Организуют проветривание группы, спальни, приемной, туалета.</li> <li>– Соблюдают санитарно-гигиенические требования при мытье посуды, уборке в групповых комнатах.</li> <li>– Оказывает помощь воспитателю в закаливающих и оздоровительных мероприятиях</li> </ul>
Заместитель заведующего АХР по	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Обеспечивает правильную работу вентиляционных установок.</li> <li>– Регулирует тепловой и воздушный режим.</li> <li>– Следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций.</li> <li>– Контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности.</li> </ul>
Повар	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Своевременно готовит пищу в соответствии с режимом МБОУ СОШ №26.</li> <li>– Проводит доброкачественную кулинарную обработку продуктов.</li> <li>– Обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условий хранения продуктов.</li> </ul>
Дворник	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Содержит в чистоте территорию дошкольного отделения.</li> <li>– Следит за состоянием ограждения территории.</li> </ul>
Сторож	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Следит за дежурным освещением.</li> <li>– Отвечает за противопожарную безопасность охраняемого здания.</li> </ul>
Ведущий специалист по охране труда	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Проводит обучение и инструктаж по технике безопасности.</li> </ul>

**3.9. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ №30 «СЕМИЦВЕТИК»  
НА 2016 – 2017 г.г.**

Содержание	Возрастные группы			
	Группа младшего дошкольного возраста	Группа среднего дошкольного возраста	Группа старшего дошкольного возраста	Группа старшего дошкольного возраста
	от 3 до 4 лет	от 4 до 5 лет	от 5 до 6 лет	от 6 до 7 лет
<b>УЧЕБНЫЙ ПЕРИОД</b>				
Календарная продолжительность учебного периода, в том числе:	01 сентября 2016 – 31 мая 2017			
	36 недель 4 дня			
1 полугодие	17 недель 2 дня			
2 полугодие	19 недель 2 дня			
Объем недельной образовательной нагрузки (в час.), в том числе:	45 мин	1 ч.	1ч. 15 мин.	1ч. 30 мин.
- в 1 – ю половину дня	45 мин.	1 ч.	50 мин.	60 мин.
- во 2 – ю половину дня	-	00 мин.	25 мин.	30 мин.
Сроки проведения мониторинга	14 сентября - 26 сентября 2015 года, 18 апреля – 30 апреля 2016 года			
<b>ЛЕТНИЙ ПЕРИОД</b>				

Календарная продолжительность летнего периода	01 июня 2017 – 31 августа 2017			
	13 недель			
Объем недельной образовательной нагрузки (в час.), в том числе:	45 мин	1 ч.	1ч. 15 мин.	1ч. 30 мин.
- в 1 – ю половину дня	45 мин.	1 ч.	50 мин.	60 мин.
- во 2 – ю половину дня	-	00 мин.	25 мин.	30 мин.
Праздничные дни	4 ноября 2016 года; 01-10 января, 23 февраля, 08 марта, 1, 9 мая, 12 июня 2017 года			

**3.10. ПЛАНИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ  
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» ПРИ РАБОТЕ ПО ПЯТИДНЕВНОЙ НЕДЕЛЕ**

<b>Организованная образовательная деятельность</b>				
<b>Базовый вид деятельности</b>	<b>Периодичность</b>			
	<b>Группа младшего дошкольного возраста от 3 до 4 лет</b>	<b>Группа среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет</b>	<b>Группа старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет</b>	<b>Группа старшего дошкольного возраста от 6 до 7 лет</b>
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физическая культура на прогулке	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
<b>ИТОГО</b>	3 занятия в неделю	3 занятия в неделю	3 занятия в неделю	3 занятия в неделю
<b>Образовательная деятельность в ходе режимных моментов</b>				
Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Комплексы закаливающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Прогулки	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

**3.11. РАСПИСАНИЕ НЕПРЕРЫВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
В МБДОУ №30 «СЕМИЦВЕТИК»**

Инструктор по физической культуре		
Понедельник	9.00-9.20	Колокольчик
	9.30-9.50	Маргаритка
	10.00-10.25	Ландыш
	15.20-15.45	Подсолнух
Вторник	9.00-9.20	Мимоза
	9.30-9.50	Ромашка
	10.00-10.15	Одуванчик (у)
	10.25-10.45	Жасмин (у)
	10.55-11.20	Пион (у)
	15.20-15.50	Лотос
Среда	9.00-9.20	Фиалка
	9.30-9.50	Василек
	10.30-10.50	Маргаритка (у)
	11.00-11.25	Ландыш (у)
	11.35-12.00	Подсолнух (у)
Четверг	9.00-9.20	Незабудка
	9.30-9.55	Пион
	10.30-10.50	Колокольчик (у)
	10.40-11.00	Василек (у)
	11.10-11.30	Фиалка (у)
	15.20-15.50	Лотос
Пятница	9.00-9.15	Одуванчик
	9.25-9.45	Жасмин
	10.00-10.20	Мимоза (у)
	10.30-10.50	Ромашка (у)
	11.00-11.20	Незабудка (у)

#### **4. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ**

При разработке обязательной части рабочей программы по физическому развитию детей 3-7 лет использовались следующие примерные образовательные программы дошкольного образования:

1. «Открытия» под редакцией Е.Г. Юдиной, Л.С. Виноградовой, Л.А. Каруновой, Н.В. Мальцевой, Е.В. Бодровой, С.С. Славиной, для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет.

При составлении мониторинга опирались на:

1. Постановление Правительства РФ «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодёжи» от 29.12.2001г.
2. «Мониторинг физической подготовленности в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы», по редакцией Семенова Л.А.
3. «Критерии оценки итоговых результатов в физическом воспитании детей в дошкольных образовательных учреждениях», под редакцией Семенова Л.А.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ**

Задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основная часть		Заключитель-
	Ходьба и бег	Основные виды движений		Игра малой подвижности
Общеразвивающие упражнения		Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра		
1	2	3	4	5
СЕНТЯБРЬ (I, II недели)				

<p>Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать врассыпную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони и колени), в прокатывании мяча по скамейке от черты, придерживая его одной, двумя руками</p>	<p>Ходьба и бег небольшими группами в одном направлении за инструктором; бег врассыпную</p>	<p>ОРУ без предметов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, выполнить «хватательное» движение кистями рук. Вернуться в и. п.</li> <li>2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо, с отведением правой руки (ладонь вверх). То же влево, с левой руки.</li> <li>3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприсед с одновременным хлопком по коленям кистями рук, вернуться в и. п.</li> <li>4. И. п.: о. с. (<i>основная стойка</i>) - руки развести в стороны. Поочередно ставить ногу на пятку, начиная с правой ноги.</li> <li>5. И. п.: о. с. - руки на поясе. Поднять правую ногу, согнуть в колене и притопнуть ногой. То же левой ногой (притопы на месте).</li> <li>6. И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести в стороны и вернуться в и. п.</li> <li>7. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Согнуть ноги в коленях («горка») и вернуться в и. п.</li> </ol>	<p>Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) (2-3 раза).  Метание: прокатывание мяча по скамейке, придерживая его одной или двумя руками, двумя руками вперёд от черты.  Лазание: ползание на четвереньках по прямой с опорой на ладони колени на расстояние 4- 5 м.  Подвижная игра «Принеси не урони»</p>	<p>«Найди зайку»</p>
<p>СЕНТЯБРЬ (III, IV недели)</p>				

<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании под шнур на четвереньках; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками, переносить его на другую сторону зала, прокатывать вперёд, догонять и поднимать вверх, скатывать по наклонной доске)</p>	<p>Ходьба и бег колонной по одному всей группой, парами за инструктором</p>	<p>ОРУ с султанчиками:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять к груди (согнутые в локтях) и вернуться в и. п.</li> <li>2. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, опущены вниз. Поднимать поочередно руки вверх (вначале правую, потом левую).</li> <li>3. И. п.: ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках опущены вдоль туловища. Руки вытянуть вперед и ударить султанчик об султанчик. Вернуться в и. п.</li> <li>4. И. п.: о. с. - султанчики в стороны. Присесть, султанчики спрятать за спину и вернуться в и. п.</li> <li>5. И. п.: о. с. - руки с султанчиками согнуты в локтях перед грудью. Круговое вращение руками («завели моторчик»).</li> <li>6. И. п.: сидя, ноги врозь, султанчики около груди. Наклониться вперед, постучать султанчиками о пол и вернуться в и. п.</li> <li>7. И. п.: лежа на спине, руки с султанчиками за головой, ноги выпрямлены. Руки привести к животу, ноги согнуть в коленях. Вернуться в и. п.</li> <li>8. И. п.: о. с. - руки с султанчиками внизу. Прыгать на двух ногах с потряхиванием султанчиков</li> </ol>	<p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (<i>расстояние 20 см</i>).</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) (<i>2-3 раза</i>).</p> <p>Метание: прокатывание мяча двумя руками от черты в прямом направлении; скатывание мяча по наклонной доске.</p> <p>Лазание: подлезание под шнур (<i>высота шнура от пола 50 см</i>) на четвереньках с опорой на ладони и колени (<i>3-4 раза</i>).</p> <p>Подвижная игра или ходьба в колонне по одному</p>	<p>«Мой веселый звонкий мяч»</p>
<p>ОКТАБРЬ (I, II недели)</p>				

Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг	Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг; кубиков, с остановкой по сигналу ходьба на носках, пятках, с высоким	ОРУ с кубиками: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх и вернуться в и. п.	Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями ( <i>расстояние 20 см</i> ). Прыжки: перепрыгивание Через шнур, положенный на пол. Метание: перекачивание мяча друг другу в парах в положении сидя, ноги врозь	«найди цыпленка»
предметов, в подлезании под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу	подниманием колен	2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик об кубик и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Присесть, постучать кубиками по полу и вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., оба кубика поставить на правую ладонь. Поворот вокруг себя, посмотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки. 6. И. п.: о. с. - подбросить один кубик, поймать его двумя руками. 7. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Перевернуть кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой. 8. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте	<i>(расстояние между детьми 1-1,5 м)</i> ; прокатывание в парах мяча в ворота (ноги детей раздвинуты) из положения стоя ( <i>расстояние между детьми 1,5 м</i> ). Лазание: ползание на четвереньках по прямой ( <i>расстояние 5 м</i> ); подлезание под дугу ( <i>высота дуги 40-50 см</i> ). Подвижная игра «Наседка и цыплята»	
ОКТЯБРЬ (III, IV недели)				

<p>Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур; закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур; учить ловить мяч от инструктора</p>	<p>Ходьба и бег по кругу друг за другом вокруг кубиков, с остановкой по сигналу; бег враспынную; ходьба с приседанием</p>	<p>ОРУ с мячом:  1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу перед собой. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.  2. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить вперед - мяч от себя. Вернуться в и. п. - мяч к себе.  3. И. п.: о. с. - мяч в двух руках, согнутых перед грудью. Переложить мяч из одной руки в другую.  4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью.</p>	<p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (<i>расстояние 20 см</i>).  Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол.  Метание: катание мяча от себя друг другу, стоя на коленях (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>); ловля мяча от инструктора (<i>расстояние между ребёнком и инструктором 70-100 см</i>).  Лазание: подлезание под шнур на четвереньках с опорой на ладони и колени (<i>высота шнура от пола 40-50 см</i>).  Подвижная игра «Огуречик», «Пузырь»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>
		<p>Повернуть туловище в разные стороны: вправо-влево.  5. И. п.: о. с. - руки опущены вниз, мяч в обеих руках. Присесть на корточки, руки вытянуть с мячом вперед и вернуться в и. п.  6. И. п.: о. с. - правая нога на мяче. Катать мяч ногой вперед-назад, то же повторить левой ногой.  7. И. п.: о. с. - мяч в руках. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте</p>		
<p>НОЯБРЬ (I, II недели)</p>				

<p>Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу; упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под верёвку, в прокатывании мяча друг другу; развивать силу и глазомер; закреплять умение ловить и бросать мяч; учить подбрасывать мяч высоко вверх и ловить его</p>	<p>Ходьба по кругу Друг за другом с переходом на бег и наоборот; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе</p>	<p>ОРУ с детскими гантелями:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п.: о. с. - в руках детские гантели, опущенные вниз. Повороты головы влево-вправо, вверх-вниз.</li> <li>2. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, опущенные вниз. Сгибать и разгибать руки в локтях.</li> <li>3. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей, наклониться вперед под углом 90°, одну руку вытянуть вперед, вернуться в и. п. То же с другой рукой.</li> <li>4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны вверх и вернуться в и. п.</li> <li>5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. Присесть, постучать поочередно одной и другой гантелями по полу, вернуться в и. п.</li> <li>6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя - к себе («бокс») и возвращаться в и. п.</li> </ol>	<p>Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20 см). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 1,5-2 м).</p> <p>Метание: прокатывание мяча между предметами; бросание и ловля мяча от инструктора (расстояние от инструктора до ребенка 70-100 см); подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.</p> <p>Лазание: подлезание под верёвку на четвереньках (высота верёвки от пола 40-50 см).</p> <p>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</p>	<p>«Где спрятался мышонок?»</p>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>7. И. п.: о. с. - руки на поясе. Гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей.</li> <li>8. И. п.: о. с. - руки опущены вниз, гантели на полу. Ходить вокруг гантелей, высоко поднимая колени</li> </ol>		

НОЯБРЬ (III, IV недели)				
<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, враспынную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в подлезании на четвереньках под дугу; учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола; закреплять умение бросать мяч двумя руками из-за головы вдаль</p>	<p>Ходьба и бег по кругу друг за другом, враспынную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, змейкой</p>	<p>ОРУ с малым обручем:</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч. Обруч в согнутых руках у груди (хват руками с боков обруча). Руки с обручем выпрямить вперед, вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем опущены (хват рук с боков обруча). Поднять обруч вперед, вверх, посмотреть на обруч и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем согнуты в локтях и прижаты к груди. Присесть, вынести обруч вперед, вернуться в и. п.</p> <p>4. И. п.: ноги на ширине плеч. Руки с обручем внизу. Обруч поднять вверх, наклониться вправо, выпрямиться, вернуться в и. п. То же влево.</p> <p>5. И. п.: о. с. - обруч держать в согнутых руках (хват с боков) около груди. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться ободом обруча. Вернуться в и. п. То же левой ногой.</p> <p>6. И. п.: о. с. - обруч стоит впереди на полу И. п.: о. с. - обруч держать в согнутых руках (хват с боков) около груди. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться ободом обруча. Вернуться в и. п. То же левой ногой.</p> <p>6. И. п.: о. с. - обруч стоит впереди на полу, держать правой рукой. Крутить обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой.</p>	<p>Равновесие: ходьба по доске, расположенной на полу (<i>ширина доски 20 см</i>).</p> <p>Прыжки из обруча в обруч (<i>диаметр обруча 30 см</i>).</p> <p>Метание: ловля мяча от инструктора и бросание его обратно инструктору (<i>расстояние от ребёнка до инструктора 70-100 см</i>); бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль; отбивание мяча о пол. Лазание: подлезание под дугу на четвереньках (<i>высота дуги 40-50 см</i>). Подвижная игра «Лягушки»</p>	<p>«Воздушный шар»</p>

		<p>7. И. п.: о. с. - стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Ходить по обручу, касаясь пальцами ног.</p> <p>И. п.: о. с. - стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах в обруче</p>		
ДЕКАБРЬ (I, II недели)				

<p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; закреплять умения ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске; развивать ловкость и глазомер</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу, враспынную; ходьба наносках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой</p>	<p>ОРУ с платочком:  1. И. п.: о. с.- платочек в правой руке внизу. Поднять платочек правой рукой вверх и отпустить платочек. Наклониться и поднять платочек с пола. То же левой рукой.  2. И. п.: - ноги на ширине плеч, платочек на голове, руки на поясе. Присесть («Мы присели, мы присели, а платки не улетели») и вернуться в и. п.  3. И. п.: о. с. - платочек в правой руке внизу. Поднять платочек и подуть на него. Вернуться в и. п. То же левой рукой.  4. И. п.: о. с. - платочек внизу в обеих руках. Присесть, платочек расположить перед лицом («спрятаться за платочком»). Вернуться в и. п.  И. п.: о. с. - платочек в правой руке внизу. Руки поднять вперед, переложить платочек в левую руку. Вернуться в и. п.  6. И. п.: о. с. - платочек на полу, руки на поясе. Поднять платочек пальцами правой ноги и положить на пол. То же повторить левой ногой.  7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя - к себе («бокс») и возвращаться в и. п.</p>	<p>Равновесие: ходьба по доске (<i>ширина доски 20 см</i>).  Прыжки: мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (<i>высота скамейки 20 см</i>).  Метание: катание мяча друг другу в приседе на корточках (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>); отбивание мяча о пол.  Лазание: подлезание под дугу (<i>высота дуги 40 см</i>) на четвереньках.  Подвижная игра «Воробышки и кот»</p>	<p>«Через ручеек»</p>
---	--	--	---	-----------------------

		8. И. п.: о. с. - платочек на полу, ноги около платочка, руки на поясе. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть вперёд через платочек и т. д, чередуя с ходьбой на месте		
ДЕКАБРЬ (III, IV недели)				

<p>Учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках; закреплять умение правильно координировать движения рук и ног, метать; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед</p>	<p>Построение и ходьба парами по кругу, не держась за руки; бег врассыпную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом с продвижением в сторону</p>	<p>ОРУ с кольцом (от кольцеброса):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п.: - ноги на ширине плеч. Кольцо в обеих руках перед грудью (хват рук с боков кольца). Руки выпрямить вперед (кольцо от себя). Вернуться в и. п. (кольцо к себе).</li> <li>2. И. п.: - ноги на ширине плеч. Кольцо в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на кольцо и переложить в левую руку. Вернуться в и. п.</li> <li>3. И. п.: - ноги на ширине плеч. Руки опущены вниз, кольцо в правой руке. Поворот вправо, одновременно прямую правую руку отвести в сторону. Вернуться в и. п. То же левой рукой.</li> <li>4. И. п.: о. с. - кольцо в обеих руках, руки опущены вниз. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Вернуться в и. п.</li> <li>5. И. п.: сидя на полу, ноги прямые вместе. Кольцо в обеих руках. Поднять кольцо вверх и наклониться вперед, достать кольцом пальцы ног, колени не сгибать. Вернуться в и. п.</li> <li>6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, кольцо в обеих руках. Поднять одновременно вверх прямые руки с кольцом и ноги («плодочка»), Вернуться в и. п.</li> <li>7. И. п.: кольцо лежит на полу, руки на поясе. Прыгать вокруг кольца, чередуя с ходьбой</li> </ol>	<p>Равновесие: ходьба по доске, руки на поясе (<i>ширина доски 20 см</i>).</p> <p>Прыжки: спрыгивание с куба (<i>высота куба 20 см</i>); прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Метание: скатывание мяча по наклонной доске; подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.</p> <p>Лазание: пролезание в обруч на четвереньках (обруч в вертикальном положении на полу).</p> <p>Подвижная игра «Кролики»</p>	<p>«Докати мяч»</p>
<p>ЯНВАРЬ (I, II недели)</p>				

<p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать вглубину; учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед при приземлении), перебрасывать мяч друг другу в парах</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, парами, с выполнением заданий для рук (руки вперед, в стороны, к плечам, вверх); бег врассыпную</p>	<p>ОРУ с мячом:  1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.  2. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить мяч от себя. Вернуться в и. п.- мяч к себе.  3. И. п.: о. с. - мяч в двух руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук.  4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью.  5. Повороты туловища в разные стороны: вправо-влево. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками.  6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками.  7. И. п.: - ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п.  8. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте</p>	<p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (<i>расстояние между мячами 10-15 см</i>).  Прыжки: спрыгивание с куба (<i>высота куба 25 см</i>).  Метание: бросание мяча двумя руками о пол и ловля его; перебрасывание мяча друг другу в парах(<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>).  Лазание: подлезание под шнур (<i>высота шнура от пола 40-50 см</i>).  Подвижная игра «Найди свой цвет» («Не боимся мы кота»)</p>	<p>«Угадай, кто кричит?»</p>
<p>ЯНВАРЬ (III, IV недели)</p>				

<p>Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу (наносках, на месте с высоким подниманием бедра, ходьба парами, с приседанием); бег врассыпную</p>	<p>ОРУ с кубиками:  1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик об кубик и вернуться в и. п.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину и вернуться в и. п.  3. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Полуприсед, постучать кубиками по коленам и вернуться в и. п.</p>	<p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу.  Прыжки из обруча в обруч (диаметр обруча 30 см).  Метание: игра «Попади в воротца».  Описание: дети с расстояния 1,5 м прокатывают мяч руками в воротца, состоящие из двух кубиков (расстояние от ребёнка до ворот 60 см).</p>	<p>«Воздушный шар»</p>
		<p>4. И. п.: о. с. - поставить на правую ладонь оба кубика. Поворот вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв кубики.  5. И. п.: о. с. - подбросить один кубик, поймать его двумя руками.  6. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Перевернуть кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой.  7. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики вперёд и т. д., чередуя с ходьбой на месте</p>	<p>Лазание: подлезание под дугу (высота дуги 40 см).  Подвижная игра «Лохматый пес»</p>	
<p>ФЕВРАЛЬ (I, II недели)</p>				

<p>Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске; упражнять в мягком приземлении- при прыжках с продвижением вперед, о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под палку</p>	<p>Ходьба парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперед;</p>	<p>ОРУ с косичкой (короткий шнур):  1. И. п.: ноги на ширине плеч. Натянутая косичка в обеих руках внизу, руки прямые. Поднять натянутую косичку вперед, вверх и вернуться в и. п.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в двух согнутых перед грудью руках. Вынести руки вперед и вернуться в и. п.  3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичка внизу в обеих руках. Поднять натянутую косичку вперед, руки прямые. Полуприсесть и вернуться в и. п.  4. И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка. Руки вытянуты вперед. Поворот туловища вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону.  5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. и наоборот.  6. И. п.: о. с. - косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперед – назад.</p>	<p>Равновесие: ходьба по ребристой доске, руки на поясе.  Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте.  Метание: отбивание мяча о пол; перекачивание мяча друг другу двумя руками в парах, стоя на коленях (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>).  Лазание: подлезание под палку (<i>высота палки от пола 40-50 см</i>).  Подвижная игра «Лягушки»</p>	<p>«Скажи и покажи»</p>
---	---	---	--	-------------------------

ФЕВРАЛЬ (III, IV недели)

<p>Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу (ходьбана носках, с приседанием, с перешагиванием предметов); бег враспынную</p>	<p>ОРУ с детскими гантелями:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п.: о. с. - в руках детские гантели, руки опущены вниз. Повороты головы влево, вправо, вверх, вниз.</li> <li>2. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, руки опущены вниз. Сгибание и разгибание в локтях.</li> <li>3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей наклониться вперед, одну руку вытянуть вперед, вернуться в и. п. То же другой рукой.</li> </ol> <p>И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны вверх и вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз.</p> <p>Присесть, постучать поочередно гантелями по полу, вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя - к себе («бокс») и возвращаться в и. п.</p> <p>7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола.</p> <p>8. И. п.: о. с. - руки на поясе, гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей.</p> <p>9. И. п.: о. с. - руки опущены вниз, гантели на полу. Ходить вокруг гантелей с высоким подниманием коленей</p>	<p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (<i>расстояние между мячами 10-15 см</i>).</p> <p>Прыжки на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте.</p> <p>Метание: катание мяча по полу друг другу в положении стоя (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>); прокатывание мяча по скамейке, придерживая его двумя или одной рукой.</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках (<i>на расстояние 4-5 м</i>).</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и кот» [</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с движением рук</p>
<p>МАРТ (I, II недели)</p>				

Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места,	Ходьба по кругу парами,	ОРУ с мячом среднего размера: 1. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью	Равновесие: ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу ( <i>длина шнура 3 м</i> ).	«Пузырь»
отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по наклонной лесенке; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную	на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с приседанием; ходьба и бег врассыпную	Руки выпрямить мяч от себя. Вернуться в и. п. - мяч к себе. 2. И. п.: о. с. - мяч в двух руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Поворачивать туловище в разные стороны: вправо-влево. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками. 6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п. 7. И. п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног. Поднять прямые ноги. Скатить мяч на грудь, поймать его. Вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте	Прыжки в длину с места до предмета ( <i>расстояние от черты до предмета 40-50 см</i> ). Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после удара о стену. Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз ( <i>на высоту трёх реек</i> ). Подвижная игра «Кот и мышки». Описание : «мышки» ходят по массажной дорожке, по сигналу убегают от «кота»	
МАРТ (III, IV недели)				

<p>Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p>	<p>Ходьба и бег по кругу в колонне по одному; ходьба парами, в колонне по одному, с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора; бег врассыпную</p>	<p>ОРУ с ленточками, привязанными к палочке:  1. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках опущены вниз. Поднять ленточки вверх, помахать ими и вернуться в и. п.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках, опущены вниз. Поднимать поочередно руки вверх (вначале правую, потом левую).  3. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки опущены вдоль туловища. Руки вытянуть вперед и ударить концами палочку о палочку. Вернуться в и. п.</p>	<p>Равновесие: ходьба по шнуру, выложенному по кругу на полу (<i>длина шнура 4 м</i>).  Прыжки в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 45 см</i>).  Метание: игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли (<i>расстояние от ребёнка до кегли 1-1,5 м</i>).  Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (<i>на высоту 4 реек</i>).  Подвижная игра «Поймай комара»</p>	<p>Ходьба змейкой за инструктором</p>
		<p>4. И. п.: о. с. - ноги вместе, ленточки опущены вдоль туловища.  Поворачиваться на месте на носках (вначале направо, потом налево), руки в стороны.  5. И. п.: о. с. - ленточки в стороны. Присесть, ленточки спрятать за спину и вернуться в и. п.  6. И. п.: сидя, ноги врозь, ленточки в согнутых руках около груди. Наклон вперед, постучать концами палочек о пол и вернуться в и. п.  7. И. п.: о. с. - ленточки внизу. Прыгать на двух ногах с потряхиванием ленточек</p>		
<p>АПРЕЛЬ (I, II недели)</p>				

<p>Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке</p>	<p>Ходьба и бег с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, врассыпную, в колонне по одному</p>	<p>ОРУ с обручем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди (хват руками с боков обруча). Обруч вынести вперед, руки прямые. Вернуться в и. п.</li> <li>2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены, хват рук с боков. Обруч вынести вперед, вверх, посмотреть на обруч и вернуться в и. п.</li> <li>3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем согнуты в локтях и прижаты к груди. Присесть, вынести обруч вперед, руки прямые, вернуться в и. п.</li> <li>4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Обруч поднять вверх, наклон вправо, выпрямиться. Вернуться в и. п. То же влево.</li> <li>5. И. п.: о. с. - обруч держать в согнутых руках с боков около груди. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться ободом обруча. Вернуться в и. п. То же левой ногой.</li> <li>6. И. п.: о. с. - обруч стоит на полу в правой руке. Вращать обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой.</li> </ol>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке (<i>высота скамейки 15—20 см</i>).</p> <p>Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.</p> <p>Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу в парах (<i>расстояние между детьми 1,5-2 м</i>).</p> <p>Лазание по наклонной лестнице вверх-вниз (<i>на высоту 4 реек</i>).</p> <p>Подвижная игра «Найди свой домик»</p>	<p>«Угадай, кто кричит?»</p>
		<ol style="list-style-type: none"> <li>7. И. п.: о. с. - стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног.</li> <li>8. И. п.: о. с. - стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах внутри обруча</li> </ol>		
<p>АПРЕЛЬ (III, IV недели)</p>				

<p>Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, враспынную, в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через верёвку</p>	<p>Ходьба и бег по кругу, враспынную; ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием</p>	<p>ОРУ с платочком:  1. И. п.: о. с.- платочек в правой руке внизу. Поднять платочек правой рукой вверх и отпустить платочек. Наклониться и поднять платочек с пола. То же левой рукой.  2. И. п.: - ноги на ширине плеч, платочек на голове, руки на поясе. Присесть («Мы присели, мы присели, а платки не улетели») и вернуться в и. п.  3. И. п.: о. с. - платочек в правой руке внизу. Поднять платочек и подуть на него. Вернуться в и. п. То же левой рукой.  4. И. п.: о. с. - платочек внизу в обеих руках. Присесть, платочек расположить перед лицом («Спрятаться за платочком»). Вернуться в и. п.  5. И. п.: о. с. - платочек в правой руке внизу. Руки поднять вперед, переложить платочек в левую руку. Вернуться в и. п.  6. И. п.: о. с. - платочек на полу, руки на поясе. Поднять платочек пальцами правой ноги и положить на пол. То же повторить левой ногой.  7. И. п.: сидя, ноги вместе, платочек на пальцах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.  8. И. п.: о. с. - платочек на полу, ноги около платочка, руки на поясе.  Прыгнуть через платочек на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук (<i>высота скамейки 15-20 см</i>).  Прыжки: перепрыгивание через шнур (<i>высота шнура над полом 5 см</i>).  Метание: бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через верёвку с расстояния 1,5 м (<i>высота верёвки над полом - на уровне глаз де той</i>).  Лазание: ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени (<i>высота скамейки 30 см, ширина - 20 см</i>).  Подвижная игра «Кто быстрее займет домик» («Не опоздай»)</p>	<p>«Пузырь»</p>
		<p>платочек на двух ногах вперёд и т. д., чередуя с ходьбой на месте</p>		

МАЙ (I, II недели)				
Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди	Ходьба и бег парами; перестроение в колонну по одному; бег со сменой ведущего	ОРУ с косичкой (короткий шнур): 1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках внизу, руки прямые. Поднять косичку вперед, вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках, согнутых в локтях. Вынести руки вперед и вернуться в и. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичка внизу в обеих руках. Поднять косичку вперед, руки прямые. Полуприсесть и вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка, руки вытянуты вперед. Повернуть туловище вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. И наоборот. 6. И. п.: о. с. - косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через косичку на двух ногах вперед и т. д.	Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе ( <i>высота кубиков 25 см, расстояние между ними 15 см</i> ). Прыжки: перепрыгивание через шнур ( <i>высота шнура над полом 5 см</i> ). Метание: катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному; бросание мяча двумя руками от груди вдаль. Лазание: подлезание под шнур ( <i>высота шнура от пола 40 см</i> ). Подвижная игра «Добежать до флажка»	«Найди игрушку»
МАЙ (III, IV недели)				

<p>Упражнять в ходьбе и беге враспынную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх</p>	<p>Ходьба и бег по кругу; бег враспынную с нахождением своего места в колонне</p>	<p>ОРУ с мячом среднего размера:  1. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить мяч от себя. Вернуться в и. п.- мяч к себе.  2. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках, согнутых перед грудью. Переключать мяч из одной руки в другую.  3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью.  Поворачивать туловище в разные стороны - вправо-влево.</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке (<i>высота скамейки 30 см, ширина скамейки 20 см</i>).  Прыжки на двух ногах через неподвижную скакалку с места.  Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля его двумя руками; бросание двумя руками из-за головы вдаль.  Лазание: подлезание под 3-4 дуги (<i>высота дуг 40 см</i>).</p>	<p>«Угадай, кто кричит?»</p>
<p>и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, подлезании под дугу; развивать ловкость; воспитывать смелость</p>		<p>4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать двумя руками.  5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать двумя руками.  6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от правой ноги к левой и наоборот, от левой к правой. Вернуться в и. п.  7. И. п.: ноги прямые, руки в упоре сзади, мяч на ступнях ног. Поднять прямые ноги, скатить мяч на грудь, поймать его, вернуться в и. п.</p>	<p>Подвижная игра «Прокати мячик к своему флажку»</p>	
<p>ИЮНЬ (I, II недели)</p>				

<p>Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонному бревну, в ползании на четвереньках, бросать мяч одной рукой вперёд от плеча; упражнять в прыжках в высоту</p>	<p>Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения; бег враспынную с остановкой по сигналу инструктора</p>	<p>ОРУ с кубиками:  1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик о кубик и вернуться в и. п.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Вытянуть руки вперед, спрятать за спину и вернуться в и. п.  3. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Полуприсесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п.  4. И. п.: о. с. - оба кубика поставить на правую ладонь. Поворачиваться вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руку.  5. И. п.: о. с. - подбросить один кубик, поймать его двумя руками.  6. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами правой ноги вперёд-назад. То же повторить левой ногой.  7. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах</p>	<p>Равновесие: ходьба по наклонному бревну, руки в стороны.  Прыжки: упражнение «Достань платочек»; прыжки вверх с места (<i>платочек на 5-10 см выше поднятой руки ребёнка</i>).  Метание: ловля мяча от инструктора (<i>расстояние от инструктора до ребёнка 70-100 см</i>); бросание мяча через верёвку.  Лазание: ползание по скамейке на четвереньках (<i>высота скамейки 25 см</i>).  Подвижная игра «Солнышко и дождик»</p>	<p>«Найди игрушку»</p>
		<p>вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд и т. д.</p>		
<p>ИЮНЬ (III, IV недели)</p>				

<p>Упражнять в ходьбе и беге парами с перестроением в колонну по одному, в ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, в прыжках на двух ногах вокруг предмета, в подлезании под шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; развивать глазомер и ловкость</p>	<p>Ходьба и бег парами, со сменой ведущего; перестроение в колонну по одному</p>	<p>ОРУ с кольцом (от кольцеброса):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п.: - ноги на ширине плеч, кольцо в обеих руках перед грудью (хват рук с боков кольца). Руки выпрямить вперед (кольцо от себя). Вернуться в и. п. (кольцо к себе).</li> <li>2. И. п.: - ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на кольцо и переложить в левую руку. Вернуться в и. п.</li> <li>3. И. п.: - ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, кольцо в правой руке. Поворот вправо, одновременно прямую правую руку отвести в сторону. Вернуться в и. п.</li> <li>4. И. п.: о. с. - кольцо в обеих руках, руки опущены вниз. Присесть, кольцо вынести вперед, руки прямые. Вернуться в и. п.</li> <li>5. И. п.: - сидя на полу, ноги вместе, кольцо в обеих руках. Поднять кольцо вверх и наклониться вперед, достать кольцом пальцы ног, колени не сгибать. Вернуться в и. п.</li> <li>6. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, кольцо в обеих руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»). Вернуться в и. п.</li> <li>7. И. п.: кольцо лежит на полу, руки на поясе. Прыгать вокруг кольца, чередуя с ходьбой</li> </ol>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики (<i>высота кубиков 25 см</i>).</p> <p>Прыжки на двух ногах вокруг кольца (от кольцеброса).</p> <p>Метание: игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли (<i>расстояние от ребёнка до кегли 1,5 м</i>); бросание вдаль мяча от груди правой и левой рукой (<i>расстояние до ориентира 2,5-5 м</i>).</p> <p>Лазание: подлезание под шнур (<i>высота шнура от пола 40 см</i>).</p> <p>Подвижная игра «Догони мяч»</p>	<p>«Поиграем?»</p>
<p>ИЮЛЬ(1, II недели)</p>				

<p>Упражнять в ходьбе с выполнением заданий для рук, в метании в горизонтальную цель, в прыжках в высоту, в лазании по наклонной лесенке; закреплять навыки ходьбы по бревну; учить бросать мешочки вдаль одной рукой от плеча</p>	<p>Ходьба с выполнением заданий для рук по указанию инструктора; ходьба и бег между предметами</p>	<p>ОРУ с детскими гантелями:  1. И. п.: о. с. - в руках детские гантели, опущены вниз. Поворачивать голову вправо-влево, вверх-вниз.  И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели, опущены вниз. Сгибать и разгибать руки в локтях, доставая гантелями до плеч.  3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз.  Не сгибая коленей, наклониться вперед, руки попеременно вытягивать вперед (начиная с правой руки) и вернуться в и. п.  4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз.  Поднять гантели через стороны вверх и вернуться в и. п.  5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены. Присесть, постучать поочередно гантелями по полу, вернуться в и. п.  6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями перед грудью, согнуты в локтях. Руки попеременно резко вытягивать вперед, от себя - к себе («бокс») и возвращаться в и. п.  7. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз спереди. Наклониться вниз, гантели опустить вдоль ног до пола, вернуться в и. п.  8. И. п.: о. с. - руки на поясе, гантели лежат на полу. Прыгать на двух ногах вокруг гантелей.  9. И. п.: о. с. - руки опущены вниз, гантели на полу. Ходить вокруг гантелей, высоко поднимая колени</p>	<p>Равновесие: ходьба по бревну, свободно балансируя руками. Прыжки: упражнение «Достань платочек»; прыжки вверх с места (платочек на 5-10 см выше поднятой руки ребёнка).  Метание мешочков вдаль правой и левой рукой от плеча (ориентир обозначить 5 раз); катание мяча с попаданием в предметы (расстояние от ребёнка до предмета 1,5 м).  Лазание по наклонной лесенке вверх-вниз (на высоту 5 реек).  Подвижная игра «Прокати мячик к своему флажку»</p>	<p>«По ровненькой дорожке»</p>
--	--	--	--	--------------------------------

ИЮЛЬ (III, IV недели)				
<p>Упражнять в ходьбе и беге парами с перестроением в колонну по одному, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке; в прыжках в длину с места с приземлением на обе ноги; закреплять умение ползать по скамейке; учить бросать мяч вдаль левой рукой от плеча</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с перестроением в колонну по двое по сигналу инструктора, с перешагиванием через предметы; бег враспынную</p>	<p>ОРУ с мячом:  1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.  2. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить мяч от себя. Вернуться в и. п. - мяч к себе.  3. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках, согнутых перед грудью. Переложить мяч из одной руки в другую.  4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью.  Поворачивать туловище в разные стороны - вправо-влево.  5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Подбросить мяч вверх (невысоко), поймать его двумя руками.  6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол, поймать его двумя руками  7. И. п.: - ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Наклониться вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой и назад. Вернуться в и. п.  8. И. п.: о. с. - мяч в обеих руках. Прыгать на двух ногах на месте</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой.  Прыжки в длину с места от шнура до шнура (<i>расстояние между шнурами 15 см</i>).  Метание: бросание мяча в горизонтальную цель (<i>расстояние от черты до цели 1,5-2 м</i>) правой и левой рукой от плеча.  Лазание: ползание по скамейке (<i>высота скамейки 25 см</i>).  Подвижная игра «Солнышко и дождик»</p>	<p>«Поиграем?»</p>
АВГУСТ (I, II недели)				

<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в пролезании в обруч, в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в корзину двумя руками снизу</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами; бег врассыпную</p>	<p>ОРУ с косичкой (короткий шнур):  1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках внизу, руки прямые. Поднять косичку вперед, вверх и вернуться в и. п.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках, согнутых локтях. Вынести руки вперед и вернуться в и. п.</p>	<p>Равновесие: ходьба по наклонному бревну, руки свободно.  Прыжки из обруча в обруч.  Метание: перебрасывание мяча друг другу в парах (<i>расстояние между детьми 1,5-2 м</i>).  Лазание: пролезание в обруч вперед головой, не задевая обруча (обруч стоит на полу).  Подвижная игра «Догони меня»</p>	<p>«Едет, едет паровоз»</p>
		<p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка внизу в обеих руках. Поднять косичку вперед, руки прямые. Полуприсесть и вернуться в и. п.  4. И. п.: ноги на ширине плеч, в обеих руках натянутая косичка.  Руки вытянуть вперед, повернуть туловище вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону.  5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, косичку натянуть. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. И наоборот.  6. И. п.: о. с. - косичка на полу, руки на поясе. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через косичку вперед и т. д.</p>		
<p>АВГУСТ (III, IV недели)</p>				

<p>Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в беге в среднем темпе, в забрасывании мяча в кольцо, в ползании по скамейке</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба перешагиванием через предметы</p>	<p>ОРУ с малым обручем:  1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди (хват руками с боков обруча). Обруч вынести вперед, руки прямые. Вернуться в и. п.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены, хват рук с боков. Обруч вынести вперед, вверх, посмотреть на обруч и вернуться в и. п.  3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем согнуты в локтях и прижаты к груди. Присесть, вынести обруч вперед (руки прямые) и вернуться в и. п.  4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Обруч поднять вверх, наклониться вправо, выпрямиться. Вернуться в и. п. То же влево.  5. И. п.: о. с. - обруч держать в согнутых руках с боков на груди.</p>	<p>Равновесие: ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове по гимнастической скамейке. Прыжки в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 15 см</i>). Метание мешочков вдаль правой и левой рукой от плеча. Бросание мяча через верёвку. Лазание: ползание по скамейке. Подвижная игра «Лягушки»</p>	<p>«Поравенькой дорожке»</p>
		<p>коснуться ободом обруча. Вернуться в и. п. То же левой ногой.  6. И. п.: о. с. - обруч стоит на полу в правой руке. Крутить обруч, не отрывая пальцы рук. То же левой рукой.  7. И. п.: о. с. - стоя внутри обруча, руки на поясе. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног.  8. И. п.: о. с. - стоя внутри обруча, руки на поясе. Прыгать на двух ногах в обруче</p>		

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ**

Задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Основные виды движений		Игра малой подвижности
Общеразвивающие упражнения		Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра		
1	2	3	4	5
СЕНТЯБРЬ (I, II недели)				

<p>Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами</p>	<p>Ходьба на носочках, руки в стороны; на пятках, руки на поясе; с подниманием бедра, «муравьишки» (средние четвереньки на ладонях и коленях), ходьба «обезьянки» (высокие четвереньки), обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег</p>	<p>ОРУ с обручем:  1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, обруч на плечах. Обруч поднять вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.  2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. Вращать обруч, перехватывая по нему руками.  3. И. п.: о. с., обруч опущен вниз (хват рук с боков). Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя), поднять обруч вверх.  4. И. п.: сидя в обруче, ноги согнуть, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести врозь и вернуться в и. п.  5. И. п.: стоя, о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч.  6. И. п.: стоя в обруче. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног, пятками.  7. И. п.: стоя, о. с., ноги в обруче, прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке (<i>высота скамейки 30 см</i>), по «следам», из обруча в обруч.  Прыжки: упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (<i>платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка</i>); запрыгивание на мат (<i>высота мата 15 см</i>).  Метание вдаль правой и левой руками (<i>расстояние не менее 3,5-6,5 м</i>); катание обруча между предметами (<i>расстояние между предметами 40-50 см</i>); бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя).  Лазание: ползание под дугами (<i>3 дуги высотой 40 см на расстоянии 1,5 м друг от друга</i>).  Подвижная игра «Домашние птицы»</p>	<p>«Найди котенка»</p>
<p>СЕНТЯБРЬ (III, IV недели)</p>				

<p>Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами</p>	<p>Ходьба на носочках, руки в стороны; на пятках, руки на поясе; с подниманием бедра, «муравьишки» (средние четвереньки на ладонях и коленях), ходьба «обезьянки» (высокие четвереньки), обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег</p>	<p>ОРУ с обручем:  1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, обруч на плечах. Обруч поднять вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.  2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. Вращать обруч, перехватывая по нему руками.  3. И. п.: о. с., обруч опущен вниз (хват рук с боков). Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя), поднять обруч вверх.  4. И. п.: сидя в обруче, ноги согнуть, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести врозь и вернуться в и. п.  5. И. п.: стоя, о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч.  6. И. п.: стоя в обруче. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног, пятками.  7. И. п.: стоя, о. с., ноги в обруче, прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке (<i>высота скамейки 30 см</i>), по «следам», из обруча в обруч.  Прыжки: упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (<i>платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка</i>); запрыгивание на мат (<i>высота мата 15 см</i>).  Метание вдаль правой и левой руками (<i>расстояние не менее 3,5-6,5 м</i>); катание обруча между предметами (<i>расстояние между предметами 40-50 см</i>); бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений (стоя, сидя).  Лазание: ползание под дугами (<i>3 дуги высотой 40 см на расстоянии 1,5 м друг от друга</i>).  Подвижная игра «Домашние птицы»</p>	<p>«Найди котенка»</p>
<p>ОКТАБРЬ (I, II недели)</p>				

<p>Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу; закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под верёвку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, с перешагиванием через предметы, обычная; легкий бег, быстрый бег, бег врассыпную; дыхательные упражнения</p>	<p>ОРУ с платочком: 1. И. п.: о. с. Поднять платочек одной рукой вверх и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола. То же повторить другой рукой. 2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек на голове. Присесть, руки на поясе, вернуться в и. п. 3. И. п.: сидя, платочек на ступнях ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, вернуться в и. п. 4. И. п.: стоя, о. с. Платочек держать 2 руками за концы внизу. Поднять платочек до уровня лица и подуть на него. Вернуться в и. п.</p>	<p>Равновесие: ходьба по веревке прямо, боком. Прыжки через веревку (<i>высота верёвки от пола 5—10 см</i>). Метание: катание мяча перед собой одной, двумя руками по полу. Лазание: подлезание под верёвку, не касаясь пола руками из обруча в обруч, лежащих на полу прокатывание мяча между двумя линиями на расстоянии 2-3 м (<i>расстояние между линиями 15-20 см</i>)-, перебрасывание из-за головы мяча по кругу (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>); бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м (<i>верхний край сетки на высоте поднятой</i></p>	<p>«Холодно - жарко»</p>
		<p>5. И. п.: о. с., платочек на полу. Поднять платочек пальцами правой ноги. Положить на пол. То же повторить левой ногой. 6. И. п.: о. с., платочек держать 2 руками за концы. Присесть, платочек перед лицом, «спрятаться за платочек», вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., платочек в правой руке. Руки вытянуть вперед, переложить платочек в другую руку. Вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., руки в стороны, платочек в правой руке. Руки отвести назад за спину, переложить платочек в другую руку. Вернуться в и. п. 9. И. п.: о. с., руки на поясе, платочек на полу. Прыгнуть через платочек на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через платочек и т. д.</p>	<p><i>руки ребёнка, высота верёвки от пола 60 см</i>). Подвижная игра «Лягушки»</p>	
<p>ОКТАБРЬ (III, IV недели)</p>				

<p>Учить отбивать мяч о пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперёд через верёвку</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с приседанием, руки на поясе, «обезьянки», спиной вперёд, обычная ходьба; легкий бег, бег</p>	<p>ОРУ с большим мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках. Поднять мяч вперёд, вверх, вперёд и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с., мяч перед собой, руки прямые. Вращать мяч пальцами рук от себя, к себе.</li> <li>И. п.: сидя на полу, скрестив ноги, мяч перед собой. Прокатить мяч вокруг себя в одну, затем в другую сторону.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в опущенных руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч от одной ноги к другой. Вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч на полу между ног. Прокатить мяч вперед, ноги не сгибать, затем назад и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: лежа на животе, ноги вместе, мяч в руках. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч</li> </ol>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (<i>высота кубиков 15 см</i>), по веревке боком.</p> <p>Прыжки через лежащую на полу верёвку боком с продвижением вперёд.</p> <p>Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (<i>3—4 раза подряд</i>); бросание из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м (<i>верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка</i>).</p> <p>Лазание по гимнастической лестнице (<i>на высоту 2 м</i>).</p> <p>Подвижная игра «Сторож и зайцы» («Зайцы и волк»)</p>	<p>«Море волнуется...»</p>
		<p>и вернуться в и. п.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч вверх, поймать двумя руками.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте</li> </ol>		
<p>НОЯБРЬ (I, II недели)</p>				

<p>Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения прыгивать с высоты 20 - 25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице; развивать мелкие мышцы рук</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейкой, обычная ходьба; лёгкий бег, быстрый бег, дыхательные упражнения: на усиленное звучание музыки (мелодия вальса) дети делают вдох, на затихание выдох</p>	<p>ОРУ с кубиками:  1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга и вернуться в и. п.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу.  Присесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п.  3. И. п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне, кубик в одной из рук. Переложить кубик под коленом из одной руки в другую.  Повторить то же, сменив ногу.  4. И. п.: сидя, кубики между ступнями.  Поднять ноги вверх, руки развести в стороны.  5. И. п.: сидя «по-турецки», руки перед грудью. Встать без помощи рук.  6. И. п.: о. с. - держать кубик двумя руками перед грудью. Подбросить его вверх и поймать двумя руками.  7. И. п.: о. с. - руки на поясе, кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой.  8. И. п.: о. с. - руки на поясе, кубики на полу.  Прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке (<i>высота скамейки 35 см</i>), по веревке боком; с перешагиванием через набивные мячи.  Прыжки: прыгивание с высоты 20-30 см; упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (<i>платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка</i>).  Метание: катание мяча друг другу из разных положений (<i>сидя, стоя</i>) на расстояние 1,5 м; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. Лазание по гимнастической лестнице (<i>на высоту 2 м</i>).  Подвижная игра «Найди свое дерево»</p>	<p>«Тишина у пруда»</p>
<p>НОЯБРЬ (III, IV недели)</p>				

<p>Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражнять в мягком приземлении при прыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске</p>	<p>Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки на плечах; лёгкий бег, «муравьишки», «обезьянки», спиной вперёд, обычная ходьба с остановкой для выполнения упражнения на дыхание по методу К. Бутейко (детям предлагается «нырнуть» под воду и долго не «выныривать»); прыжки вперёд на двух ногах, быстрый бег</p>	<p>ОРУ с мячом:  1. И. п.: о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. Поднять мяч вверх, переложить его из правой руки в левую и наоборот.  2. И. п.: о. с., мяч перед собой держать двумя руками. Подбросить мяч перед собой и поймать двумя руками.  И. п.: о. с., мяч перед грудью. Вращать мяч пальцами рук.  И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку. То же повторить с правой ногой.  5. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу. Наклониться вперед, ноги не сгибать, катать мяч как можно дальше.  6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной. То же повторить левой рукой.  7. И. п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя</p>	<p>Равновесие: перешагивание через предметы (<i>высота предметов 15-20 см, расстояние между предметами 70 см</i>); ходьба по наклонной доске (<i>высота поднятого края доски 30 см от пола, ширина доски 25 см</i>).  Прыжки: прыгивание с кубов (<i>высота кубов 30 см</i>).  Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди, из-за головы с расстояния 1,5-2 м (<i>высота баскетбольного кольца от пола 1,5 м</i>). Лазание: упражнение «Разведчики»; ползание на животе по полу.  Подвижная игра «Мотылек»</p>	<p>«Что в пакете?»</p>
<p>ДЕКАБРЬ (I, II недели)</p>				
<p>Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет</p>	<p>Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, на наружных сторонах стоп, правым и левым боком, «обезьянки», спиной вперед; ходьба и бег парами в колонне; обычная</p>	<p>ОРУ с плоской палкой:  1. И. п.: о. с., палка внизу. Палку поднять вверх и опустить вниз.  2. И. п.: о. с., палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на неё и вернуться в и. п.  3. И. п.: ноги на ширине плеч, палку держать правой рукой за конец. Поднять палку вверх и опустить в и. п., то же повторить левой</p>	<p>Равновесие: ходьба по «следам», по веревке боком.  Прыжки в длину с места до ориентира (<i>расстояние от черты до ориентира 50 см</i>).  Метание: бросание мяча из-за головы через сетку с расстояния 1,5 м (<i>верхний край сетки на высоте вытянутой руки ребёнка</i>); скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.</p>	<p>«Зимние забавы»</p>

	ходьба; лёгкий бег; прыжки вперёд на	рукой.	Лазание: ползание по скамейке на животе ( <i>высота скамейки 20-25 см</i> ).	
	двух ногах	<p>4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять палку вверх, наклониться вперед, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать), вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади спины, хват снизу. Наклониться вперёд, вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п.</p> <p>7. И. п.: лежа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять вверх прямые руки и посмотреть на палку.</p> <p>8. И. п.: палка лежит на полу. Ходить по палке.</p> <p>9. И. п.: палка лежит на полу, руки на поясе. Прыгать через палку, чередуя с ходьбой</p>	Подвижная игра «Мы веселые ребята»	
ДЕКАБРЬ (III, IV недели)				

<p>Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, левым и правым боком, в полуприседе, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; легкий бег, бег в рассыпную с остановкой по сигналу инструктора</p>	<p>ОРУ с большим мячом:  1. И. п.: о. с., мяч к груди. Выпрямить руки, мяч отвести от себя и в и. п. - мяч к себе;  2. И. п.: о. с., мяч перед собой, руки прямые. Вращать мяч пальцами рук от себя, к себе.  3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой в согнутых руках. Ударить мячом о пол, поймать после отскока от пола двумя руками и вернуться в и. п.  4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч двумя руками вверх и поймать.  5. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.</p>	<p>Равновесие: перешагивание через кегли по прямой (<i>расстояние между кеглями 70-80 см</i>).  Прыжки через предметы (<i>высота предметов 5-10 см</i>).  Метание: бросание мяча двумя руками от груди через сетку с расстояния 1,5 м (<i>верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка</i>), прокатывание мяча между предметами на расстоянии 1,5 м (<i>расстояние между предметами 40-50 см</i>).  Лазание: прокатывание мяча головой вперёд из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой.  Подвижная игра «Снежинки и ветер» («Весёлые снежинки»)</p>	<p>«Найди игрушку»</p>
		<p>6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вперёд, мяч в руках. Поворачиваться в стороны: вправо-влево.  7. И. п.: сидя «по-турецки», спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывать руками мяч вокруг себя в правую сторону, потом в левую сторону.  8. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п.  9. И. п.: мяч на полу, одна нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперед-назад. То же другой ногой.  10. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой</p>		
<p>ЯНВАРЬ (I, II недели)</p>				

<p>Упражнять в равновесии, закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (<i>вверх и вниз</i>) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой руками</p>	<p>Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, правым и левым боком, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, с выполнением упражнения на дыхание по методу К. Бутейко (детям предлагается «нырнуть» под воду за рыбкой и долго не «выныривать»); лёгкий бег, быстрый бег</p>	<p>ОРУ с косичкой (короткий шнур):  1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках опущена вниз. Поднять косичку вперёд, вверх, вперёд и вернуться в и. п.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках внизу. Поворачивать туловище в стороны.  3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд, косичку натянуть. Поднять одну руку вверх, другую вниз. Затем наоборот.  4. И. п.: о. с., натянутая косичка внизу перед собой. Поднять одну ногу, перенести через косичку, поднять другую ногу, перенести через косичку. Вернуться в и. п.  5. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади (хват снизу). Наклониться вниз, руки поднять вверх, вернуться в и. п.  6. И. п.: о. с., косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращать косичку кистью и прыгать на двух ногах на месте. То же повторить левой рукой.</p>	<p>Равновесие: ходьба по ребристой доске.  Прыжки на двух ногах через набивные мячи, со скамейки (<i>высота скамейки 20 см</i>).  Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (<i>4—5 раз подряд</i>); метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м правой и левой руками.  Лазание: ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках (<i>высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см</i>).  Подвижная игра «Вьюга»</p>	<p>«Снежок»</p>
<p>ЯНВАРЬ (III, IV недели)</p>				

<p>Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвкой прямо и боком</p>	<p>Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, пяток врозь, в полуприседе, обычная ходьба; прыжки на двух ногах, бег, бег спиной вперёд</p>	<p>ОРУ с мячом среднего размера:  1. И. п.: о. с. - руки внизу, мяч в одной из рук. Руки поднять через стороны вверх, подняться на носочках, переложить мяч в другую руку и вернуться в и. п.  2. И. п.: о. с., мяч перед собой. Подбросить мяч вверх и поймать обеими руками.  3. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и. п. Те же движения повторить с правой ногой.  4. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч на полу перед собой. Наклониться вперед, ноги не сгибать, катать мяч как можно дальше и вернуться в и. п.  5. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх и поймать его 2 руками.  6. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной и вернуться в и. п.  7. И. п.: мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой</p>	<p>Равновесие: ходьба по веревке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноги.  Прыжки на двух ногах через обручи, со скамейки (высота скамейки 20-25 см).  Метание: катание мяча в парах из разных положений (сидя, стоя); перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу (расстояние между детьми 1,5 м). Лазание: подлезание под верёвкой прямо и боком (высота верёвки от пола 40-50 см).  Подвижная игра «Цветные автомобили»</p>	<p>«Ехали - ехали...» (игра на координацию речи)</p>
--	---	--	---	--

ФЕВРАЛЬ (I, II недели)				
<p>Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой руками и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет; закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками</p>	<p>Ходьба на носочках, руки в стороны, на пятках, подскоки, «раки» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, на руках и ногах приподнятыми ягодицами над полом с продвижением вперёд ногами или руками), «обезьянки», в полуприседе, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег спиной вперед, лёгкий бег</p>	<p>ОРУ с кубиками:  1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Кубики поднять через стороны вверх, ударить друг о друга и вернуться в и. п.  2. И. п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне. Поменять кубики под коленом и вернуться в и. п.  3. И. п.: сидя, кубики зажать между ступнями. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны.  4. И. п.: сидя «по-турецки», руки перед грудью. Встать без помощи рук.  5. И. п.: о. с., оба кубика поставить на правую ладонь. Поворачиваться вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки.  6. И. п.: о. с. Подбросить кубик, поймать его двумя руками.  7. И. п.: о. с., кубики лежат на полу. Переворачивать кубик пальцами.  8. И. п.: о. с., кубик зажать между ступнями. Шагать вперёд, стараясь не потерять кубики.  9. И. п.: о. с., кубики на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой правой ноги. То же повторить левой ногой</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке, по веревке боком.  Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 50-60 см); спрыгивание с высоты 25 см; прыжки в высоту до предмета (предмет на высоте 10-15 см от поднятой руки ребёнка).  Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля двумя руками; прокатывание мяча двумя руками, правой и левой руками перед собой по полу; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.  Лазание: пролезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят над полом на 10 см).  Подвижная игра «Ловишка с ленточкой»</p>	<p>«Зимние забавы»</p>
ФЕВРАЛЬ (III, IV недели)				

<p>Развивать координацию движения; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока; закреплять умение перебрасывать мяч двумя</p>	<p>Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, руки за голову, «муравьишки», спиной вперед, в полуприседе, приставным шагом боком, змейкой,</p>	<p>ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вперед, вверх, вперед и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., мяч в руках перед собой. Вращать мяч пальцами от себя, к себе. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч от ноги к ноге и вернуться в и. п.</p>	<p>Равновесие: ходьба по ребристой доске; по наклонной доске (<i>высота приподнятого края доски 30 см, ширина доски 25 см</i>). Прыжки со скамейки (<i>высота скамейки 20-25 см</i>). Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; перебрасывание мяча двумя и одной руками через препятствия с расстояния 2 м.</p>	<p>«Холодно - жарко»</p>
<p>и одной руками через препятствия</p>	<p>обычная ходьба; быстрый бег; прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p>	<p>4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках. Ударить мячом о пол и поймать после отскока от пола двумя руками. 5. И. п.: сидя, ноги широко разведены, мяч на полу между ног. Прокатывать мяч вперед и назад, ноги не сгибать. 6. И. п.: лёжа на животе, ноги вместе, мяч в руках. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч. Вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., прыгать на двух ногах, чередуя с дыхательными упражнениями</p>	<p>Лазание: прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой. Подвижная игра «Салют»</p>	
<p>МАРТ (I, II недели)</p>				

<p>Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч</p>	<p>Ходьба на носочках, руки на поясе, на пятках, ходьба в полуприседе, руки вперед, «обезьянки», ходьба враспынную; дыхательные упражнения (стоя, ладонь на животе, вдох - живот выпятив вперед, задержка дыхания, выдох через плотно сжатые зубы с произнесением звука [с]); боковой галоп правым и левым боком</p>	<p>ОРУ с обручем:  1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, вернуться в и. п.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая по нему руками.  3. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч.  4. И. п.: о. с., обруч опущен вниз, хват рук с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п.  5. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Развести прямые ноги врозь и вернуться в и. п.  6. И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Ходить по обручу пальцами, пятками.  И. п.: стоя в обруче, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке боком (<i>высота скамейки 20-25 см</i>), по веревке прямо.  Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  Метание: прокатывание обруча между предметами (<i>расстояние между предметами 40-50 см</i>).  Лазание: пролезание прямо и боком в обруч (<i>обруч приподнят над полом на высоту 10 см</i>); лазание по лестнице вверх-вниз приставным и чередующимся шагами на высоту 1,2-1,5 м.  Подвижная игра «Грачи и автомобиль»</p>	<p>«Холодно - жарко»</p>
<p>МАРТ (III, IV недели)</p>				

<p>Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места</p>	<p>Ходьба и бег змейкой между предметами; ходьба с заданиями (руки на пояс, к плечам, в стороны, за спину), приставным шагом, «обезьянки», змейкой, врассыпную, обычная ходьба; дыхательные упражнения «резиновые человечки» (дети закрывают глаза, расслабляют руки, инструктор поднимает детям руки, которые должны бессильно упасть вниз); боковой галоп правым и левым боком; бег в ускоренном и замедленном темпе</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой:  1. И. п.: ноги на ширине плеч, палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться в и. п.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и. п.  3. И. п.: о. с., взять палку за конец одной рукой. Поднять палку вверх и вернуться в и. п. То же повторить другой рукой.  4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п.  5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать) и вернуться в и. п.  И. п.: о. с., руки прямо, хват палки широкий. Поднять один конец палки вверх, другой опустить вниз (палка вертикально) и наоборот.  7. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади, хват руками снизу. Наклониться вперед-вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п.  И. п.: о. с., палка на полу. Ходить по палке.  9. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыгать через палку, чередуя с ходьбой</p>	<p>Равновесие: перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70 см), ходьба и бег по наклонной доске (высота приподнятого края доски 30 см, ширина доски 25 см).  Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 см).  Метание: отбивание мяча правой и левой руками о пол (4-5 раз подряд); катание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя) (расстояние между детьми 1,5 м); бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 1,5 м).  Лазание: упражнение «Жучок». Описание: сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперед, сгибая и выпрямляя ноги.  Подвижная игра «Перебрось мяч»</p>	<p>«Деревья и птицы»</p>
<p>АПРЕЛЬ (I, II недели)</p>				

<p>Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой;</p>	<p>Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, на внешнем своде стопы, в полуприседе, с выпадами, обычная</p>	<p>ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вперёд, вверх, вперёд и вернуться в и. п. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Вращать мяч пальцами от себя, к себе.</p>	<p>Равновесие: ходьба по канату прямо и боком приставным шагом. Прыжки в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 60 см</i>). Метание: бросание мяча из-за головы с разных положений (сидя, стоя) в парах (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>); через сетку с</p>	<p>«Тишина у пруда»</p>
<p>упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места</p>	<p>ходьба; легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед; прыжки на двух ногах; дыхательное упражнение «Ку-ка-ре-ку» (дети стоят прямо, ноги врозь, руки опущены, поднимают руки в стороны, хлопают ими по бёдрам и на выдохе произносят: «Ку-ка-ре-ку»)</p>	<p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катить мяч от ноги к ноге. 3. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх двумя руками, ловить двумя руками. 4. И. п.: сидя, мяч зажат между ступней, руки в упоре сзади на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п. 6. И. п.: сидя «по-турецки», мяч лежит справа. Прокатывать мяч руками вокруг себя, стараясь катать его как можно дальше от себя. То же повторить в другую сторону. 7. И. п.: лежа на животе, мяч в руках. Поднять руки и ноги вверх («лодочка») 8. И. п.: о. с., мяч зажат ступнями ног. Прыгать на двух ногах на месте</p>	<p>расстояния 1,5 м (<i>верхний край сетки над полом на высоте поднятой руки ребёнка</i>). Лазание: упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени). Подвижная игра «Цыплята на полянке»</p>	
<p>АПРЕЛЬ (III, IV недели)</p>				

<p>Учить играм с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стене, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо и боком в обруч</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, «обезьянки», «муравьишки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; дыхательные упражнения; прыжки вперёд на двух ногах; бег, быстрый бег, бег с захлестыванием голени</p>	<p>ОРУ с косичкой (короткий шнур):</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка в обеих руках опущена вниз. Поднять косичку вперёд, вверх, вперёд и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка за головой, чуть присесть. Косичку поднять вверх и вернуться в и. п.</p> <p>3. И. п.: ноги на ширине плеч, косичку натянуть вниз. Одну руку поднять вверх, другую опустить вниз. Поменять руки местами.</p> <p>4. И. п.: о. с., натянутая косичка вниз. Поднять одну ногу, перенести через косичку, другую ногу перенести через косичку и вернуться в и. п.</p>	<p>Равновесие: ходьба по ребристой доске, по гимнастической скамейке с мешочком на голове (<i>высота скамейки 20-25 см</i>).</p> <p>Прыжки через веревку боком, в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 60 см</i>). Метание: бросание мяча от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м (<i>баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м</i>).</p> <p>Лазание: пролезание прямо и боком в обруч (<i>обруч приподнят над полом на высоту 10 см</i>); лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Подвижная игра «Перебрось мяч»</p>	<p>«Холодно - жарко»</p>
		<p>5. И. п.: ноги на ширине плеч, натянутая косичка сзади, хват снизу. Наклониться вниз, руки поднять вверх.</p> <p>6. И. п.: о. с., косичка в правой руке, рука внизу сбоку. Вращать косичку кистью руки и прыгать на двух ногах на месте. То же повторить левой рукой.</p> <p>7. И. п.: косичка на полу. Прыгнуть через косичку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через косичку и т. д., чередуя с ходьбой на месте</p>		
<p>МАЙ (I, II недели)</p>				

<p>Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком</p>	<p>Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, в полуприседе, руки вперёд, с высоким подниманием колен, руки вытянуты вперёд, «обезьянки», «раки»; ходьба и бег змейкой; дыхательное упражнение «Отдых» (медленно вдохнуть и медленно выдохнуть)</p>	<p>ОРУ с мячом большого размера:  1. И. п.: о. с., руки с мячом перед грудью. Руки выпрямить (мяч от себя) и вернуться в и. п.  2. И. п.: о. с., мяч внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.  3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Вращать мяч пальцами.  4. И. п.: встать на колени и сесть на пятки. Прокатывать мяч вокруг себя вправо-влево.  5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор рук сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.  6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Подбрасывать мяч вверх и ловить его пальцами рук.  И. п.: о. с. Ударить двумя руками мяч о пол и поймать после отскока.  8. И. п.: о. с., правая нога на мяче. Прокатывать мяч ногой вперёд-назад. То же самое левой ногой.  9. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями. Прыгать вверх, чередуя с дыхательными упражнениями</p>	<p>Равновесие: ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске (<i>высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см</i>).  Прыжки через веревку боком с продвижением вперед.  Метание: метание мешочков вдаль правой и левой руками от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м (<i>высота мишени 1,5 м</i>).  Лазание: упражнение «Жучок».  Описание сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперёд, сгибая 4 и выпрямляя ноги.  Подвижная игра «Салют»</p>	<p>«Узнай, кто позвал?»</p>
<p>МАЙ (III, IV недели)</p>				

<p>Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударах о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, на четвереньках, «обезьянки»; легкий бег, бег (1-2 круга); обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком</p>	<p>ОРУ с обручем:  1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, держать обруч обеими руками перпендикулярно себе. Вращать обруч на себя с перехватами руками.  3. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч.  4. И. п.: о. с., обруч опущен вниз, хват руками с боков. Наклониться и пролезть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п.  5. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Выпрямить ноги врозь и вернуться в и. п.  6. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Ходить по обручу пальцами, пятками.  7. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке через предметы (высота предметов 15-20 см).  Прыжки через короткую скакалку, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60 - 70 см).  Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол правой и левой руками и ловля после отскока; бросание от груди из разных положений (сидя, стоя) в парах (расстояние между детьми 1,5 м); бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребёнка).  Лазание: упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени).  Подвижная игра «Переправа»</p>	<p>«Море волнуется»</p>
<p>ИЮНЬ (I, II недели)</p>				

<p>Закреплять умение выполнять основные виды движений, лазать по лестнице, гимнастической стенке с переходом на другой пролет; развивать координацию движений, ориентацию в пространстве; упражнять в перебрасывании мяча двумя и одной руками из-за головы через препятствия</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен, руки вытянуты вперёд, в полуприседе, в рассыпную, с разведением носков врозь, «обезьянки»; бег змейкой; галоп вправо и влево, обычная ходьба; дыхательное упражнение</p>	<p>ОРУ мячом среднего размера: 1. И. п.: о. с., руки внизу, мяч в правой руке. Руки поднять вверх, подняться на носки, переложить мяч в левую руку и вернуться в и. п. То же повторить левой рукой. 2. И. п.: о. с., мяч в правой руке. Подбросить мяч перед собой правой рукой и поймать, затем переложить в левую руку. То же повторить левой рукой. 3. И. п.: о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку перед собой и вернуться в и. п. То же повторить правой рукой.</p>	<p>Равновесие: ходьба по бревну, руки в стороны (<i>высота бревна 20-25 см</i>). Прыжки боком через канат, лежащий на полу. Метание: перебрасывание мяча одной и двумя руками из-за головы через препятствия с расстояния 2 м. Лазание: пролезание в обруч боком (<i>обруч поднят над полом на высоту 10 см</i>); лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»</p>	<p>«Холодно - жарко»</p>
	<p>«Одуванчик» (вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «А-ах!»); легкий бег</p>	<p>4. И. п.: о. с., руки в стороны, мяч в правой руке. Переложить мяч в левую руку за спиной и вернуться в и. п. То же повторить правой рукой. 5. И. п.: ноги на ширине плеч. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его двумя руками. 6. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч в правой руке сбоку. Поднять левую ногу, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и. п. То же повторить в другую сторону. 7. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч перед собой на полу. Наклониться вперёд, ноги не сгибать, прокатить мяч как можно дальше и вернуться в и. п. 8. И. п.: о. с., мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой</p>		

ИЮНЬ (III, IV недели)				
<p>Развивать координацию движений; упражнять в ползании по наклонной доске вверх-вниз, в равновесии, в прыжках в длину с места; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, внешнем своде стопы, с высоким подниманием колен, врассыпную, в приседе, на четвереньках друг за другом, змейкой, обычная ходьба; бег по часовой стрелке и против часовой стрелки</p>	<p>ОРУ с палкой:  1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться в и. п.  2. И. п.: о. с., палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на нее и вернуться в и. п.  3. И. п.: о. с., взять палку за один конец одной рукой. Поднять палку вверх («достать до потолка»). То же повторить другой рукой.  4. И. п.: о. с., руки прямо, хват палки широкий. Поднять один конец палки вверх, другой опустить вниз (палка вертикально) и наоборот.  5. И. п.: сидя на полу, ноги прямые вместе, палка лежит на ногах. Ноги согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п.  6. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться вперед, достать палкой</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (<i>высота скамейки 15-20 см</i>).  Прыжки в длину с места.  Метание: бросание мяча от груди из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м (<i>высота баскетбольной корзины над полом 1,5 м</i>).  Лазание: ползание по наклонной доске вверх-вниз (<i>высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см</i>).  Подвижная игра «Лягушки»</p>	<p>«Море волнуется»</p>
		<p>пальцы ног (колени не сгибать) и вернуться в и. п.  6. И. п.: лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»), вернуться в и. п.  7. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо.  8. И. П.: о. с., палка лежит на полу. Прыжки через палку, чередуя с ходьбой</p>		

ИЮЛЬ(1, II недели)				
Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения, в ползании под дугами; закреплять умение ходить по гимнастической скамейке приставным шагом; учить перебрасывать мяч через шнур	Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, на внешнем своде стопы, с высоким подниманием колен, «муравьи», «раки», змейкой, обычная ходьба; лёгкий бег с изменением направления движения, бег спиной вперёд; боковой галоп правым и левым боком	ОРУ с обручем: 1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять обруч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., обруч держать обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая руками. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч стоит на полу, хват руками сверху. Присесть, положить подбородок на руки и вернуться в и. п. 4. И. п.: обруч стоит на полу. Раскрутить его. 5. И. п.: о. с., обруч внизу, хват с боков. Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п. 6. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги, развести их в стороны и вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Ходить по обручу пальцами ног, пятками. 8. И. п.: о. с., стоя внутри обруча. Прыгнуть через палку на двух ногах вперёд-назад, чередуя с ходьбой.	Равновесие: ходьба по скамейке приставным шагом боком ( <i>высота скамейки 20-25 см</i> ). Прыжки: перепрыгивание через бруски ( <i>высота брусков 6 см</i> ). Метание: перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы в парах ( <i>расстояние между детьми 2 м</i> ), одной рукой от плеча в парах ( <i>расстояние между детьми 2 м</i> ). Лазание: подлезание под шнур ( <i>высота шнура от пола 40-50 см</i> ). Подвижная игра «Ловишки»	«Кто ушел?»
ИЮЛЬ (III, IV недели)				

<p>Упражнять в ходьбе змейкой, враспынную, в умении сохранять равновесие при ходьбе по скамейке с перешагиванием через кубики; закреплять умения метать в горизонтальную цель, лазать по гимнастической лесенке, прыгать в длину с места</p>	<p>Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, с перешагиванием через «лужи» (широким шагом), враспынную, «обезьянки», ходьба змейкой, обычная ходьба; бег по кругу с ускорением и замедлением, лёгкий бег</p>	<p>ОРУ с мячом:  1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч, поднимаясь на носки, опустить мяч и вернуться в и. п.  2. И. п.: и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, встать и вернуться в и. п.  3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мячом о пол, поймать его двумя руками и вернуться в и. п.  4. И. п.: встать на колени, опуститься на пятки, мяч на полу справа. Прокатить мяч вокруг себя, помогая руками. То же влево.  5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п.  6. И. п.: о. с., правая нога на мяче. Прокатить мяч ногой вперёд-назад, то же самое повторить левой ногой.  7. И. п.: о. с. руки на поясе, мяч зажат между ступнями.  Прыгать вверх, чередуя с дыхательными упражнениями</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (<i>высота кубиков 15-20 см</i>).  Прыжки в длину с места (<i>на дальность приземления</i>).  Метание мешочков вдаль правой и левой рукой до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 2-2,5 м</i>).  Лазание по гимнастической лесенке вверх-вниз приставным и чередующимися шагами.  Подвижная игра «Кролики»</p>	<p>«Найди и промолчи»</p>
--	--	---	--	---------------------------

АВГУСТ (I, II недели)

<p>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в ходьбе и беге враспынную, в выполнении основных видов движений; закреплять умение подлезать под шнур</p>	<p>Ходьба с изменением направления, движения, ходьба и бег враспынную, с перешагиванием через шнуры</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой:  1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Палку поднять вверх и вернуться в и. п.  2. И. п.: о. с., палка на плечах, ноги чуть согнуты. Поднять палку вверх, посмотреть на неё и вернуться в и. п.  3. И. п.: о. с., руки прямо, хват рук широкий. Поднять правый конец палки вверх, левый</p>	<p>Равновесие: ходьба по бревну, руки в стороны (<i>высота бревна 20-25 см</i>).  Прыжки на двух ногах через шнуры (<i>расстояние между шнурами 20-25 см</i>).  Метание: перебрасывание мяча снизу, из-за головы в парах (<i>расстояние между детьми 1,5 м</i>).  Лазание: подлезание под шнур (<i>высота шнура от пола 40-50 см</i>).</p>	<p>«Холодно - жарко»</p>
		<p>опустить вниз (палка вертикально) и наоборот. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади, хват снизу. Наклониться вперёд-вниз, руки поднять вверх и вернуться в и. п.  5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п.  6. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться и достать палкой пальцы ног, колени не сгибать, вернуться в и. п.  7. И. п.: лёжа на животе, ноги вместе, палка в руках. Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги («лодочка»), вернуться в и. п.  8. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо.  9. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыгнуть через палку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через палку и т. д., чередуя с ходьбой</p>	<p>Подвижная игра «Цветные автомобили»</p>	

АВГУСТ (III, IV недели)				
<p>Закреплять умение выполнять основные виды движений; развивать координацию движений, ориентацию в пространстве; упражнять равновесии, в прыжках, лазании, в метании</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, «обезьянки», с разведением носков, пяток врозь, обычная ходьба; лёгкий бег, быстрый бег; подскоки; боковой галоп правым и левым боком</p>	<p>ОРУ с мячом большого размера:  1. И. п.: о. с., мяч в руках перед грудью. Руки выпрямить (мяч от себя) и вернуться в и. п.  2. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.  3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Вращать мяч пальцами рук.  4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Подбрасывать мяч вверх и ловить его пальцами рук.  5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Ударить мяч двумя руками о пол и поймать его после отскока.</p>	<p>Равновесие: ходьба по бревну приставным шагом, боком, руки в стороны (<i>высота бревна 20-25 см</i>).  Прыжки: перепрыгивание через канат, расположенный на полу, на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 3 м.  Метание: прокатывание обруча между предметами (<i>расстояние между предметами 40-50 см</i>).  Лазание: ползание по наклонной доске вверх и вниз (<i>высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см</i>).  Подвижная игра «Лошадки»</p>	<p>«Море волнуется»</p>
		<p>6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Поднять мяч вверх, присесть и одновременно опустить мяч на пол, вернуться в и. п.  7. И. п.: стоя, одна нога на мяче. Прокатывать мяч ногой вперед - назад, то же самое повторить другой ногой.  8. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями. Прыгать вверх, чередуя с дыхательными упражнениями</p>		

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ**

Задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Основные виды движений		Игра малой подвижности
Общеразвивающие упражнения		Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра		
1	2	3	4	5
СЕНТЯБРЬ (I, II недели)				

<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, с разведением носков, пяток врозь, в полупри седе, руки вперёд, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, обычная ходьба; быстрый бег, бег в колонне по одному, бег врассыпную</p>	<p>ОРУ с мячом большого размера:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п.: о. с., мяч в правой руке. Поднять руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки в стороны и вернуться в и. п.</li> <li>2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Повернуться вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя реками и вернуться в и. п.</li> <li>3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклониться вперед, вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой и выпрямиться.</li> <li>4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Присесть, ударить мячом о пол, поймать его и вернуться в и. п.</li> <li>5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п.</li> <li>6. И. п.: лёжа на животе, мяч в руках, ноги вместе. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»), вернуться в и. п.</li> <li>7. И. п.: о. с., мяч на полу. Прыгать на двух ногах вокруг мяча, чередуя с ходьбой</li> </ol>	<p>Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе.  Прыжки: упражнение «Пингвины».  Описание: дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах по кругу (<i>дистанция между детьми 0,5 м</i>).  Метание мешочков в обруч.  Описание: дети стоят по кругу. В центре круга на расстоянии 2 м от детей обруч. Дети бросают мешочек в обруч.  Лазание: ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (<i>высота скамейки 25 см</i>).  Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>«У кого мяч»</p>
<p>СЕНТЯБРЬ (III, IV недели)</p>				

<p>Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперёд; развивать ловкость, глазомер, координацию движений</p>	<p>Ходьба в колонне по одному на носках (кружась с продвижением вперёд), руки на поясе; на пятках, руки за спиной, сложенные «локоть на локоть»; на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях; с разворотом в противоположную сторону по команде инструктора «Кругом!»; скрестным шагом; с высоким подниманием колен; со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперёд, на пояс); бег в среднем темпе с перепрыгиванием через мягкие предметы, расположенные на полу (<i>высота предметов 20-25 см</i>)</p>	<p>ОРУ с палкой:  1. И. п.: о. с., руки опущены вниз. Поднять палку вперед, правую ногу назад на носок и вернуться в и. п. То же левой ногой.  2. И. п.: о. с., палка сверху, руки прямые. Присесть, палку вынести вперед и вернуться в и. п.  3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках. Повернуть туловище вправо и вернуться в и. п. То же влево.  4. И. п.: сидя, ноги врозь, палка на коленях. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге, коснуться носка и выпрямиться, вернуться в и. п. То же левой ногой.  И. п.: лёжа на спине, палка за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться палкой колена ноги и вернуться в и. п. Затем поднять левую ногу, коснуться палкой колена ноги и вернуться в и. п.  6. И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперед и вернуться в и. п.  7. И. п.: о. с., палка внизу. Прыжком развести ноги врозь, палку поднять вперед и вернуться в и. п.</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (<i>высота скамейки 25 см</i>).  Прыжки на двух ногах между кеглями.  Метание: играющие распределяются на тройки, двое перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его; прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами на расстояние 3-4 м (<i>интервал между предметами 30-40 см</i>); бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте (<i>не менее 10 раз подряд</i>).  Лазание: пролезание в обруч прямо и боком (<i>обруч стоит на полу</i>).  Подвижная игра «Быстро возьми»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу инструктора</p>
--	--	--	--	---

ОКТАБРЬ (I, II недели)				
<p>Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «слоники» (высокие четвереньки на прямых ногах и руках) ногами вперёд, спиной вперёд, обычная ходьба; дыхательные упражнения (вдох через левую ноздрию, правая в это время закрыта указательным пальцем, выдох через правую ноздрию, при этом закрывается левая); бег быстрый, спокойный бег (до 1,5 мин)</p>	<p>ОРУ с обручем:  1. И. п.: о. с., обруч внизу. Поднять обруч вперёд, вверх и вернуться в и. п.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуться вправо и вернуться в и. п. То же повторить в левую сторону.  3. И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. Поднять обруч вверх и наклониться вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону.  4. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч правой рукой (не брать в руки), пока он сам не остановится. То же повторить левой рукой.  5. И. п.: о. с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой.  6. И. п.: о. с., обруч на правой руке. Вращать его на запястье правой руки. То же повторить левой рукой.  7. И. п.: стоя в обруче, ноги вместе. Прыгать: ноги врозь за обруч, ноги вместе в обруч</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке прямо, боком.  Прыжки через 5-6 предметов (<i>высота предметов 15-20 см</i>).  Метание: бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте (<i>не менее 10 раз подряд</i>); бросание мяча о пол одной рукой на месте (<i>не менее 10 раз подряд</i>).  Лазание: подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола (<i>высота дуги 40-50 см</i>).  Подвижная игра «Ловишки-перебежки»</p>	<p>«Затейники»</p>
ОКТАБРЬ (III, IV недели)				

<p>Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер</p>	<p>Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; в полуприседе, «крабики» (сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки по бокам на полу, приподняться животом вверх и передвигаться</p>	<p>ОРУ с мячом большого размера: 1. И. п.: о. с., мяч в правой руке, внизу. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку, вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Повернуть туловище вправо с отведением рук с мячом вправо и вернуться в и. п. То же в левую сторону.</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе. Прыжки: упражнение «Перепрыгни - не задень». Детям нужно перепрыгнуть через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд (<i>расстояние 35-40 см</i>). Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (<i>высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м</i>) подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полёта мяча.</p>	<p>«Летает - не летает»</p>
	<p>вперёд), «обезьянки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; бег змейкой, бег, лёгкий бег (<i>1,5 минуты</i>)</p>	<p>2. И. п.: о. с., мяч в руках перед собой. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол и поймать его двумя руками. 5. И. п.: лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую ногу, коснуться мячом пальцев правой ноги, вернуться в и. п. То же к левой ноге. 6. И. п.: лёжа на животе, мяч в руках, ноги вместе. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»), покачаться и вернуться в и. п. И. п.: ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. Прыгать на двух ногах, на правой и левой ногах попеременно (подскоки)</p>	<p>Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (<i>высота скамейки 25 см</i>). Подвижная игра «Гуси-лебеди»</p>	
<p>НОЯБРЬ (I, II недели)</p>				

<p>Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках; закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами</p>	<p>Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках, с высоким подниманием колен, гусиным шагом, «крабики», «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения, обычная ходьба; боковой</p>	<p>ОРУ с палкой:  1. И. п.: о. с., палка опущена вниз. Поднять палку вперёд, одновременно правую ногу отвести назад на носок и вернуться в и. п. То же левой ногой.  2. И. п.: о. с., палка вверху, руки прямые. Полуприсесть, руки поднять вперёд и вернуться в и. п.  3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палку взять за конец правой рукой. Поднять палку вверх («достать до потолка»). То же повторить левой рукой.  4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п.</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с переключением мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной. Прыжки по прямой: два прыжка на правой ноге, два - на левой и т. д.  Метание: перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах (<i>расстояние между детьми 2,5 м</i>); отбивание мяча о пол правой и левой руками с продвижением вперёд шагом; перебрасывание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя). Лазание: ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (<i>высота скамейки 25 см</i>).  Подвижная игра «Кто скорее добежит до флажка»</p>	<p>«Сделай фигуру»</p>
--	--	--	---	------------------------

	<p>галоп вправо, влево; бег спиной вперёд, лёгкий бег</p>	<p>5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать) и вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п.: лёжа на спине, палка в прямых руках за головой. Поднять правую ногу, коснуться палкой голени ноги и вернуться в и. п. То же левой ногой.</p> <p>6. И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперёд и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо.</p> <p>9. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыгнуть через палку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через палку и т. д., чередуя с ходьбой</p>		
<p>НОЯБРЬ (III, IV недели)</p>				

<p>Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур</p>	<p>Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперёд, на пояс), «муравьишки», «крабики», с дыхательными упражнениями (вдох через нос и медленный выдох через рот), ходьба и бег змейкой; бег (1,5 минуты)</p>	<p>ОРУ с флажками:  1. И. п.: о. с., флажки в руках внизу. Поднять правую руку вверх, посмотреть на флажок и опустить руку в и. п. То же левой рукой.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, флажки в руках у груди. Наклониться вперёд, руки вытянуть вперёд, помахать флажками и вернуться в и. п.  3. И. п.: о. с., руки с флажками согнуты в локтях перед грудью. Вращать руками («моторчик работает») с полуприседанием.  4. И. п.: сидя на полу, флажки в руках у груди. Наклониться вперёд, коснуться флажками носков ног и вернуться в и. п.  5. И. п.: стоя на коленях, флажки в руках у груди. Повернуться вправо, руки с</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  Прыжки: перепрыгивание через шнуры (расстояние между шнурами 50 см).  Метание: подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши; бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол одной рукой на месте (до 6 раз подряд).  Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч.  Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p>	<p>«У кого мяч?»</p>
--	---	--	--	----------------------

		<p>флажками развести в стороны и вернуться в и. п. То же повторить влево.</p> <p>6. И. п.: сидя, ноги вместе. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться и. п.</p> <p>И. п.: лёжа на спине, флажки в руках возле груди. Поочередно сгибать колени к груди («велосипед»).</p> <p>8. И. п.: о. с., флажки в руках внизу. Подбросить флажок вверх, поймать его за палочку правой рукой. То же повторить левой рукой.</p> <p>9. И. п.: о. с., флажки лежат на полу. Прыгнуть через флажки на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через флажки и т. д., чередуя с ходьбой на месте</p>		
ДЕКАБРЬ (I, II недели)				
<p>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определённой дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании</p>	<p>Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках; гусиным шагом; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «котики», «муравьишки», «раки», в полуприседе, «слоники», со сменой положения рук (вверх, к</p>	<p>ОРУ с обручем:</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять его вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: о. с., держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая его руками.</p> <p>3. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч правой рукой. То же левой рукой.</p> <p>И. п.: о. с., обруч внизу (хват руками с боков). Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребёнка (<i>высота скамейки 25 см</i>).</p> <p>Прыжки: перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперёд на расстояние 5 м.</p> <p>Метание: бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его в разных положениях (стоя, сидя) различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) (<i>расстояние между детьми 2,5 м</i>).</p> <p>Лазание: ползание на четвереньках между</p>	<p>«Летает - не летает»</p>

	плечам, в стороны, вперёд, на поясе); подскоки; лёгкий	себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Ноги поднять,	кеглями, подталкивая перед собой головой мяч; перелезание через верх стремянки. Подвижная игра «Охотники и зайцы»	
	бег; бег в среднем темпе	развести врозь и вернуться в и. п. 6. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками. 7. И. п.: стоя в обруче. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой		
ДЕКАБРЬ (III, IV недели)				

<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер</p>	<p>Ходьба и бег между кубиками на носках, на пятках, в полуприседе, «котики» (средние четвереньки на ладонях и коленях), «разведчики», «обезьянки», спиной вперёд; обычная ходьба; лёгкий бег; быстрый бег; дыхательные упражнения (сделать вдох, на выдохе произнести звук [м], постукивая пальцами по крыльям носа)</p>	<p>ОРУ с кубиком:  1. И. п.: о. с., кубик в правой руке. Руки развести в стороны, поднять вверх, переложить кубик в левую руку и опустить руки через стороны вниз.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубик правой руке. Наклониться вперёд, коснуться кубиком носка правой ноги; выпрямиться и переложить кубик в левую руку. То же к левой ноге.  3. И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. Повернуть туловище вправо, коснуться кубиком пальцев правой ноги, выпрямиться, переложить кубик в левую руку. То же к левой ноге.  4. И. п.: о. с., кубик в правой руке. Присесть, руку с кубиком вытянуть вперёд и вернуться в и. п.  5. И. п.: лёжа на спине, кубик в обеих руках за головой. Поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиком пальцев ног и вернуться в и. п.  6. И. п.: о. с., оба кубика стоят на правой ладони. Повернуться вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки.  7. И. п.: о. с. - подбросить кубик, поймать его двумя руками.  8. И. п.: о. с., кубики на полу. Прыгать и ходить на двух ногах вокруг кубиков</p>	<p>Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 40 см, ширина доски 20 см).  Прыжки: упражнение «Кто быстрее до предмета» (дети зажимают мяч между ног и прыгают на двух ногах до предмета и обратно).  Метание: упражнение «Забей шайбу в ворота» (отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками в движении с расстояния 3-3,5 м).  Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками; влезание по наклонной и вертикальной лестницам.  Подвижная игра «Мороз Красный Нос»</p>	<p>«Найди предмет»</p>
<p>ЯНВАРЬ (I, II недели)</p>				

<p>Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие</p>	<p>Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки за головой; в полуприседе, руки на поясе; «раки»; спиной вперёд; «разведчики»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «слоники»; обычная ходьба; дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинки с ладони»); лёгкий бег; бег (1,5 мин)</p>	<p>ОРУ с короткой скакалкой:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: о. с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу в обеих руках. Покачивать скакалку в правую сторону, затем в левую.</li> <li>И. п.: о. с., скакалка в обеих руках внизу. Руки поднять вперёд, вверх и опустить в и. п.</li> <li>И. п.: о. с., полуприсесть, скакалка лежит на плечах. Скакалку поднять вверх, ноги выпрямить, повернуться направо и вернуться в и. п. То же повторить в левую сторону.</li> <li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд со скакалкой. Поднять правую руку вверх, левую опустить вниз. Затем поднять левую руку вверх, правую опустить вниз.</li> <li>И. п.: сидя, скакалка сложена вдвое, ступни ног поставить на середину скакалки. Поднять ноги вверх и одновременно лечь на спину, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: лёжа на спине, скакалка сложена вдвое, лежит на ногах. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, скакалку прижать к коленям и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: стоя, развёрнутую скакалку держать за ручки в обеих руках. Прыгать через качающую скакалку.</li> <li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, скакалка сложена вчетверо за спиной (хват снизу). Наклониться вниз, посмотреть на колени, скакалку поднять вверх и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: стоя, скакалка лежит на полу. Прыгнуть через скакалку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через скакалку и т. д., чередуя с ходьбой</li> </ol>	<p>Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (<i>расстояние между шнурами 50 см</i>).</p> <p>Метание: перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами (снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола) (<i>расстояние между детьми 2,5 м</i>).</p> <p>Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё, не пропуская реек. Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p>	<p>«Мяч водящему»</p>
---	--	--	---	-----------------------

ЯНВАРЬ (III, IV недели)

<p>Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; «обезьянки»; «муравьишки»; «крабики»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «слоники»; приставным шагом; «канатоходцы»; обычная ходьба; дыхательное упражнение «Вдохни аромат цветка» (дети делают вдох, задерживают дыхание и на 3 счёта выдыхают воздух); лёгкий бег, бег спиной вперёд, спокойный бег (1,5 мин)</p>	<p>ОРУ с мячом среднего размера:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: о. с., мяч в правой руке. Руки поднять через стороны вверх, переложить мяч в левую руку и вернуться в и. п. То же повторить левой рукой.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Отвести руку с мячом вправо, повернуть туловище вправо, посмотреть на мяч и вернуться в и. п., переложить мяч в левую руку. То же влево.</li> <li>И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять левую ногу, согнуть в колене, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и. п. То же правой ногой.</li> <li>И. п.: о. с., мяч в обеих руках. Подбросить мяч вверх, поймать его после отскока от пола.</li> <li>И. п.: сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу между ногами. Прокатить мяч вперёд как можно дальше, не сгибая ног, и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п.</li> <li>И. п. о. с. Отбивать мяч правой и левой руками, ловить двумя руками.</li> <li>И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперёд-назад. То же повторить левой ногой.</li> <li>И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, чередуя с ходьбой</li> </ol>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 80-90 см). Метание: перебрасывание мяча через сетку с расстояния 3-4 м (верхний край сетки находится на расстоянии 20—25 см выше поднятой руки ребёнка). Лазание: пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (обруч стоит на полу); лазание по гимнастической стенке (ритмично, меняя темп), не пропуская реек, по диагонали с пролёта на пролёт. Подвижная игра «Совушка»</p>	<p>«Найди промолчи» и</p>
---	--	---	---	---------------------------

ФЕВРАЛЬ (I, II недели)				
<p>Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; «кошечки»; «муравьишки»; «раки»; с разведением носков, пяток врозь; «канатоходцы»; в полуприседе; обычная ходьба; бег спиной вперёд; быстрый бег; лёгкий бег змейкой</p>	<p>ОРУ с обручем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п.: о. с., обруч в руках внизу (хват с боков обеими руками). Обруч поднять вперёд, вверх и вернуться в и. п.</li> <li>2. И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Обруч поднять вверх, наклониться вправо (руки прямые) и вернуться в и. п. То же влево.</li> <li>3. И. п.: о. с., обруч перед грудью в согнутых в локтях руках. Присесть, обруч вынести вперёд и вернуться в и. п.</li> <li>4. И. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд к пальцам правой ноги и вернуться в и. п. То же к левой ноге.</li> <li>5. И. п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и. п.</li> <li>6. И. п.: стоя, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой.</li> </ol> <p>И. п.: о. с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгнуть в обруч на двух ногах, развернуться, прыгнуть из обруча и т. д.</p> <p>8. И. п.: стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами ног, пятками</p>	<p>Равновесие: ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (<i>расстояние между кеглями 30 см</i>).</p> <p>Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на расстояние 6 м.</p> <p>Метание: метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролёт, не пропуская реек.</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка»</p>	<p>Эстафета с передачей мяча в колонне или ходьба в колонне по одному</p>
ФЕВРАЛЬ (III, IV недели)				

<p>Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; учить лазать по веревочной лестнице; упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в</p>	<p>Ходьба на носках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «кошечки»; «обезьянки»; с</p>	<p>ОРУ с палкой: 1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вперёд, поднести к груди и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге и</p>		
<p>забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер</p>	<p>разведением носков, пяток врозь; в полуприседе; скрестным шагом; с высоким пониманием колен; обычная ходьба; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; быстрый бег; лёгкий бег змейкой, бег с сильным захлёстыванием ног назад</p>	<p>вернуться в и. п. То же с левой ноги. 3. И. п.: о. с., палка на плечах. Присесть (спину и голову держать прямо), вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с., палка в правой руке. Подбросить палку вверх, поймать её за середину правой рукой. То же повторить левой рукой. 5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять ноги, перенести их через палку, вернуться в и. п. 6. И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперёд и вернуться в и. п. 7. И. п.: стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй (от пальцев до пятки). То же левой ногой. 8. И. п.: стоя, палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыгать вокруг палки, чередуя с ходьбой</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, находящихся на расстоянии 40 см друг от друга (6-8 обручей). Мегание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м). Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек; лазание по верёвочной лестнице. Подвижная игра «Горелки»</p>	<p>«Летает - не летает»</p>
<p>МАРТ (I, II недели)</p>				

<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым</p>	<p>Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; в полуприседе; «раки»; со сменой положения рук; «обезьянки»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; в колонне по одному</p>	<p>ОРУ с мячом большого размера:  1. И. п.: о. с., мяч в руках у груди. Выпрямить руки вперёди вернуться в и. п.  2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу. Наклониться к носку правой ноги, прокатить мяч к носку левой ноги и наоборот.</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой.  Прыжки правым, левым боком через короткие шнуры (<i>расстояние между шнурами 40 см</i>).  Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой (<i>расстояние от линии до цели 3,5-4 м</i>).</p>	<p>Эстафета с мячом</p>
		<p>3. И. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. Сесть на пятки, повернуть туловище вправо, коснуться мячом пола и вернуться в и. п. То же влево.  4. И. п.: сидя «по-турецки». Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.  5. И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч и вернуться в и. п.  6. И. п.: стоя на коленях. Отбивать мяч правой и левой рукой.  7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево.  8. И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперёд-назад. То же повторить левой ногой.  9. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой</p>	<p>Лазание: подлезание под шнур правым и левым боком; лазание по верёвочной лестнице.  Подвижная игра «Удочка»</p>	

МАРТ (III, IV недели)				
<p>Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; в полуприседе; с высоким подниманием колен; «кошечки»; «обезьянки»; «муравьишки»; «разведчики»; обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком; лёгкий бег; бег спиной вперёд; бег с сильным</p>	<p>ОРУ с обручем: 1. И. п.: о. с., обруч внизу в обеих руках. Поднять обруч вверх горизонтально, посмотреть на него и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч держать в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуть туловище вправо. То же влево (ноги не сдвигать). И. п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать обруч в руки, пока он сам не остановится).</p>	<p>Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки в высоту с разбега (<i>высота 40 см</i>). Метание: игровое упражнение: «Прокати и сбей» (сбивание мячом кегли); прокатывание набивного мяча в парах (<i>расстояние между детьми 3-4 м</i>). Лазание: подлезание под дугу (<i>высота дуги 40-50 см</i>). Подвижная игра «Карусель»</p>	<p>«Угадай по голосу» («Угадай, кто позвал»)</p>
	<p>захлестыванием ног назад; бег с ускорением и замедлением; дыхательные упражнения (вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот)</p>	<p>4. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках перед собой. Присесть, обруч вынести вперёд и вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой. 6. И. п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгнуть в обруч на двух ногах, развернуться, прыгнуть из обруча и т. д. 8. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками</p>		

АПРЕЛЬ (I, II недели)				
<p>Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие</p>	<p>Обычная ходьба; ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с высоким подниманием колен; «обезьянки»; «раки»; с заданиями для рук (вперёд, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); в полуприседе; подскоки; боковой галоп правым и левым боком;</p>	<p>ОРУ с короткой скакалкой:  1. И. п.: о. с., скакалка сложена вдвое внизу в обеих руках.  Правую ногу поставить на носок, скакалку поднять вверх и вернуться в и. п. То же самое с левой ноги.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, скакалка внизу, в обеих руках. Скакалку поднять вверх, наклониться вправо, выпрямиться и вернуться в и. п. То же влево.  3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд с натянутой скакалкой. Поднять правую руку вверх, левую опустить вниз, затем поднять левую руку вверх, правую - вниз.</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой.  Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге.  Метание: отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5-6 м.  Лазание: влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке.  Подвижная игра «Медведь и пчёлы»</p>	<p>«Кто ушёл?»</p>
	<p>дыхательные упражнения; бег с сильным захлестыванием ног назад; лёгкий бег; быстрый бег</p>	<p>4. И. п.: стоя на коленях, натянутая скакалка внизу в руках.  Сесть на правое бедро, скакалку вынести вперёд и вернуться в и. п. То же влево.  5. И. п.: лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, выпрямить руки вперёд-вверх и вернуться в и. п.  И. п.: о. с., руки вдоль туловища, скакалка на полу. Прыгать через скакалку с поворотом кругом</p>		

АПРЕЛЬ (III, IV недели)				
<p>Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по верёвочной лестнице</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; гусиным шагом; «обезьянки»; «раки»; «муравьишки»; в полуприседе; «слоники»; правым и левым боком; обычная ходьба; дыхательные упражнения «Нюхаем цветочек» (вдох через нос, выдох через рот); лёгкий бег; бег в разных направлениях; бег (1,5 мин)</p>	<p>ОРУ с мячом большого размера:  1. И. п.: о. с., мяч в руках у груди. Выпрямить руки - мяч от себя, мяч - к себе и вернуться в и. п.  2. И. п.: о. с., мяч в руках у груди. Полуприсесть, мяч отвести вправо и вернуться в и. п. То же влево.  3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч поднять вверх. Отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками и вернуться в и. п.  4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч на правой ладони. Поднять руку вверх (стараться не уронить мяч). То же повторить левой рукой.  5. И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч вдоль туловища влево, взять мяч левой рукой. То же вправо.  6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Наклониться вниз, прокатить мяч по икре правой ноги и вернуться в и. п. То же повторить с левой ногой.</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной. Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15-20 см).  Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг другу через сетку с расстояния 3-4 м (верхний край сетки находится на высоте 20-25 см выше поднятой руки ребёнка).  Лазание: ползание по скамейке на животе; лазание по верёвочной лестнице, по металлической поверхности. Подвижная игра «Кто быстрее добежит до флажка»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу инструктора «Сделай фигуру»</p>

		<p>7. И. п.: стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними.</p> <p>8. И. п.: сидя, ноги широко расставлены, мяч лежит около пятки правой ноги. Прокатывать мяч от пятки к пятке (ноги не сгибать).</p> <p>9. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе.</p> <p>Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой</p>		
МАЙ (I, II недели)				

<p>Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (<i>до 2 минут</i>), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо</p>	<p>Ходьба и бег парами; перестроение в колонну по одному в движении, с разворотом в противоположную сторону; ходьба и дыхательные упражнения «Одуванчик» (вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «А-ах!»); обычная ходьба; бег между предметами (<i>до 2 минут</i>)</p>	<p>ОРУ с кубиками:  1. И. п.: о. с., руки внизу, по кубику в каждой руке. Руки поднять через стороны вверх, стукнуть кубик о кубик, вернуться в и. п.  2. И. п.: о. с., руки внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п.  3. И. п.: о. с., кубики в руках. Сделать выпад правой ногой вперёд, поменять кубики под правым коленом и вернуться в и. п. То же повторить под левым коленом.  4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, кубики в руках. Поднять ноги вверх, постучать кубиками под ногами и вернуться в и. п.  5. И. п.: сидя «по-турецки», руки с кубиками перед грудью. Встать без помощи рук.  6. И. п.: стоя, кубик в руке. Подбросить один кубик, поймать двумя руками после хлопка.  7. И. п.: стоя, кубики лежат на полу. Переворачивать кубики пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой.  8. И. п.: стоя, кубики зажаты между ступнями. Упражнение «Пингвины»: шагать вперёд, стараясь не потерять кубики.  И. п.: стоя, кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на одной ноге вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики на одной ноге и т. д., чередуя с ходьбой</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с переключением мяча из одной руки в другую впереди себя.  Прыжки: перепрыгивание через шнур (<i>высота шнура от пола 15-20 см</i>). Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с расстояния 3 м (<i>высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м</i>); перебрасывание набивного мяча в парах двумя руками снизу (<i>расстояние между детьми 2,5 м</i>).  Лазание: подлезание под шнур (<i>высота шнура от пола 40-50 см</i>).  Подвижная игра «Пожарные на учении»</p>	<p>«Угадай по голосу» («Угадай, кто позвал»)</p>
<p>МАЙ (III, IV недели)</p>				

<p>Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочков в обруч; упражнять в подлезании под дугу</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, в чередовании с обычной ходьбой, с высоким подниманием колен, обычная ходьба; бег на скорость (на 15 м) с переходом на бег без ускорения (несколько раз)</p>	<p>ОРУ с мячом:  1. И. п.: о. с., мяч в правой руке. Руки поднять в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку и опустить руки вниз.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклонить-ся, переложить мяч в левую руку за коленом правой ноги и выпрямиться. То же повторить левой рукой за коленом левой ноги.  3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.  И. п.: встать на колени, сесть на пятки. Прокатить мяч вокруг себя в правую сторону. То же в левую сторону.  5. И. п.: сидя, мяч положить на стопы ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, вперёд, скатить мяч на живот, поймать его руками, вернуться в и. п.  6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево.  7. И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперёд-назад. То же повторить левой ногой.  8. И. п.: о. с., мяч на полу. Прыгать вокруг мяча на двух ногах, чередуя с ходьбой</p>	<p>Равновесие: ходьба по бревну.  Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге.  Метание мешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м; перебрасывание мяча из одной руки в другую.  Лазание: подлезание под 3-4 дуги (высота дуг 40-50 см).  Подвижная игра «Бездомный заяц»</p>	<p>«Летает - не летает»</p>
--	---	---	--	-----------------------------

ИЮНЬ (I, II недели)

<p>Упражнять в непрерывном беге (<i>до 2 мин</i>), в прыжках через короткую скакалку; учить сохранять устойчивое равновесие, лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; закреплять умение владеть мячом</p>	<p>Ходьба на носках, руки вверх; напаянках; на внешней стороне стопы; в полуприседе, руки на поясе; «раки» - вперёд лицом, вперёд спиной; «муравьишки»; с постановкой одной ноги на пятку другой на носок; обычная ходьба; дыхательные упражнения; лёгкий бег; бег враспы- ную с остановкой по сигналу инструктора; бег с сильным захлестыванием ног назад,</p>	<p>ОРУ с короткой скакалкой:  1. И. п.: о. с., скакалка внизу в обеих руках. Скакалку поднять вперёд, вверх и вернуться в и. п.  2. И. п.: о. с., полуприсед, скакалка лежит на плечах. Скакалку поднять вверх, ноги выпрямить, повернуться направо и вернуться в и. п. То же повторить в левую сторону.  3. И. п.: о. с., руки вытянуты вперёд со скакалкой. Поднять правую руку вверх, левую опустить вниз. Затем наоборот: поднять левую руку вверх, правую опустить вниз.  4. И. п.: сидя, ноги врозь, скакалка на ногах. Скакалку поднять вверх, наклониться вперёд, коснуться пола между носками и вернуться в и. п.  5. И. п.: лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. Руки вытянуть вперёд, прогнуться, выпрямиться и вернуться в и. п.  5. И. п.: стоя, скакалка сложена вчетверо за спиной (хват снизу), ноги на ширине плеч. Наклониться вниз, посмотреть на колени, скакалку поднять вверх и вернуться в и. п.  6. И. п.: стоя, скакалка сложена вчетверо, руки вверху. Поднять правое колено, скакалку положить на него и вернуться в и. п.  7. И. п.: стоя перед скакалкой, руки на поясе. Прыгать через скакалку, чередуя прыжки с ходьбой</p>	<p>Равновесие: ходьба по наклонному бревну, руки на поясе (<i>высота бревна 35-40 см, ширина бревна 20 см</i>).  Прыжки через короткую скакалку на двух ногах с продвижением вперед. Метание: одна подгруппа детей перебрасывает мяч двумя руками от груди через сетку, а другая подгруппа по другую сторону сетки ловит мяч после отскока от пола.  Лазание по стенке с переходом на другой пролёт и спуск вниз.  Подвижная игра «Карусель»</p>	<p>Эстафетас мячом</p>
--	---	--	--	------------------------

ИЮНЬ (III, IV недели)				
<p>Упражнять в беге на скорость, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу боком, в перебрасывании мяча</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, в чередовании с обычной ходьбой; с высоким подниманием колен; бег на скорость <i>(на 20 метров)</i> с переходом на бег без ускорения <i>(несколько раз)</i></p>	<p>ОРУ с большим мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: о. с., мяч в руках около груди. Выпрямить руки, мяч отвести от себя, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с., мяч в руках около груди. Полуприсесть, руки отвести в правую сторону и вернуться в и. п. То же в левую сторону.</li> <li>И. п.: стоя, мяч вверху, ноги на ширине плеч. Отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч на правой ладони. Поднять руку вверх (стараться не уронить мяч). То же повторить левой рукой.</li> <li>И. п.: сидя, скрестив ноги. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.</li> <li>И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки лежат на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними.</li> <li>И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога стоит на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперед-назад. То же повторить левой ногой.</li> <li>И. п.: стоя, мяч зажат между коленями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте</li> </ol>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  Прыжки в высоту с разбега <i>(высота палки над полом 20-25 см)</i>.  Метание: перебрасывание мяча двумя руками разными способами (снизу, из-за головы, от груди) в парах с расстояния 2,5 м.  Лазание: ползание по скамейке, подтягиваясь на руках <i>(высота скамейки 25 см)</i>; перелезание через гимнастическую скамейку или бревно <i>(высота 25 см)</i>.  Подвижная игра «Караси и щуки»</p>	<p>«Мяч водящему»  (эстафета)</p>
ИЮЛЬ(1, II недели)				

<p>Упражнять в ходьбе, в беге, в лазании, в метании в горизонтальную цель, в прыжках через скакалку; закреплять навыки ходьбы по бревну</p>	<p>Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку,</p>	<p>ОРУ с обручем: 1. И. п.: о. с., обруч внизу в обеих руках. Поднять обруч вверх горизонтально, посмотреть на него и вернуться в и. п.</p>	<p>Равновесие: ходьба по бревну, свободно балансируя руками (<i>высота бревна 25-30 см, ширина бревна -10 см</i>). Прыжки через короткую скакалку на двух ногах с</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>
	<p>другой на носок; «раки» - лицом вперёд, спиной вперёд; «обезьянки»; с разведением пяток, носков врозь; обычная ходьба; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; лёгкий бег; быстрый бег</p>	<p>2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч держать в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуть туловище вправо. То же влево (ноги не сдвигать). 3. И. п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать обруч в руки, пока он сам не остановится). 4. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках перед собой. Присесть, обруч вынести вперёд и вернуться в и. п. 5. И. п.: о. с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой. 6. И. п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгать из обруча в обруч на двух ногах по кругу. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками</p>	<p>вращением её вперёд-назад. Метание: метание мешочков вдаль правой и левой рукой от плеча на расстоянии до 4 м при весе мешочка 200 г и на расстояние до 7,5 м при весе мешочка 80 г (<i>ориентир обозначить 5 раз</i>). Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт и спуск вниз, не пропуская реек. Подвижная игра «Ловишки-перебежки»</p>	
<p>ИЮЛЬ (III, IV недели)</p>				

<p>Упражнять в ходьбе, в перестроении в колонну по одному, в беге парами, в сохранении устойчивого равновесия; отрабатывать умение прыгать в длину с разбега с приземлением на обе ноги; закрепить умение ползать по скамейке</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через предметы (<i>высота предметов 20-25 см</i>), «обезьянки»; перестроение в колонну по двое и опять в колонну по одному</p>	<p>ОРУ с палкой:  1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вперёд, переместить палку к груди и вернуться в и. п.  2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге и вернуться в и. п. То же с левой ноги.  И. п.: о. с., палка на плечах. Присесть (спину и голову держать прямо), вернуться в и. п.  5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах.</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мешки, руки за головой.  Прыжки в длину с разбега.  Метание: отбивание мяча правой и левой рукой в движении на расстояние 5-6 м.  Лазание: ползание по скамейке с мешочком на спине (<i>высота скамейки 25 см</i>).  Подвижная игра «Горелки»</p>	<p>«Затейники»</p>
	<p>в движении по сигналу инструктора; прыжки на двух ногах, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; обычная ходьба; бег врассыпную, бег спиной вперёд, боковой галоп правым и левым боком (<i>1-2 круга</i>)</p>	<p>Поднять ноги и перенести их через палку, вернуться в и. п.  6. И. п.: о. с., палка в правой руке. Подбросить палку, поймать её за середину правой рукой. То же повторить левой рукой.  7. И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперёд и вернуться в и. п.  8. И. п.: стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй (от пальцев до пятки). И. п.: стоя, палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь.  9. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыгать вокруг палки, чередуя с ходьбой</p>		
<p>АВГУСТ (I, II недели)</p>				

<p>Упражнять в ходьбе, в беге между предметами, в непрерывном беге (до 2 мин), в пролезании в обруч, в сохранении равновесия, в прыжках в длину с разбега, в забрасывании мяча в корзину</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, обычная ходьба; бег в среднем темпе (до 2 мин); дыхательные упражнения «Лечебные звуки» (дети кладут ладонь на шею и тянут звук [з], кладут ладонь на грудь и произносят звук [ж])</p>	<p>ОРУ с мячом большого размера:  1. И. п.: о. с., мяч в руках около груди. Выпрямить руки, мяч отвести от себя, вернуться в и. п.  2. И. п.: о. с., мяч в руках около груди. Полуприсесть, руки с мячом отвести в правую сторону и вернуться в и. п. То же выполнить в левую сторону.  3. И. п.: стоя, мяч в руках сверху, ноги на ширине плеч. Отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками и вернуться в и. п.  4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч на правой ладони. Поднять руку вверх (стараться не уронить мяч). То же повторить левой рукой.  5. И. п.: сидя, скрестив ноги. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.  6. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки лежат на полу. Поднять ноги вверх, руки</p>	<p>Равновесие: ходьба по наклонному бревну, руки держать свободно (высота бревна 35-40 см, ширина -10 см).  Прыжки в длину с разбега.  Метание: забрасывание мяча в корзину с места и с разбега (корзина расположена на 20-25 см выше поднятой руки ребёнка).  Лазание: пролезание в обруч в группировке прямо и боком (обруч стоит на полу).  Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>
		<p>развести в стороны и вернуться в и. п.  7. И. п.: стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними.  8. И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога стоит на мяче. Прокатывать мяч пальцами ноги вперёд-назад. То же повторить левой ногой.  9. И. п.: стоя, мяч зажат между коленями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте</p>		
<p>АВГУСТ (III, IV недели)</p>				

<p>Закреплять умения ходить с высоким подниманием колен, бегать в среднем темпе; упражнять в забрасывании мяча в кольцо, в лазании по верёвочной лестнице, в прыжках в длину с разбега</p>	<p>Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках; с полуприседанием, руки вперёд; «обезьянки»; одна нога на пятке, другая на носке; «муравьишки»; дыхательные упражнения (вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот); боковой галоп правым и левым боком; прыжки на двух ногах; бег с сильным захлестыванием ног назад; лёгкий бег; быстрый бег</p>	<p>ОРУ с обручем:  1. И. п.: о. с., обруч внизу в обеих руках. Поднять обруч вверх горизонтально, посмотреть на него и вернуться в и. п.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч держать в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуть туловище вправо (ноги не сдвигать). То же выполнять влево.  3. И. п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать обруч в руки, пока он сам не остановится).  4. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках перед собой. Присесть, обруч вынести вперёд и вернуться в и. п.  5. И. п.: о. с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой.  6. И. п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и. п.  7. И. п.: о. с, руки на поясе, обручи лежат на полу. Прыгать из обруча в обруч на двух ногах.  8. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.  Прыжки в длину с разбега.  Метание: забрасывание мяча в кольцо от груди с расстояния 3 м (<i>высота кольца над полом 2 м</i>).  Лазание по верёвочной лестнице, металлической поверхности.  Подвижная игра «Гуси-лебеди»</p>	<p>Эстафета с мячом</p>
--	--	--	--	-------------------------

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ**

Задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основная часть		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Основные виды движений		Игра малой подвижности
Общеразвивающие упражнения		Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижная игра		
1	2	3	4	5
СЕНТЯБРЬ (I, II недели)				

<p>Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия, в прыжках, в метании, в лазании, в разнообразных действиях с обручем, в различных способах выполнения хвата обруча; закреплять основные виды движений; развивать координацию движений, ловкость рук, мелкую моторику рук, ориентирование в пространстве; учить соблюдать правила игр</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, с разведением носков, пяток врозь, в полупри седе, руки вперёд, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, обычная ходьба; быстрый бег, бег в колонне по одному, бег враспынную</p>	<p>ОРУ с мячом большого размера:  1. И. п.: о. с., мяч в правой руке. Поднять руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку, опустить руки в стороны и вернуться в и. п.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Повернуться вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками и вернуться в и. п.  3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклониться вперед, вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой и выпрямиться.  4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Присесть, ударить мячом о пол, поймать его и вернуться в и. п.  5. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п.  6. И. п.: лёжа на животе, мяч в руках, ноги вместе. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»), вернуться в и. п.  7. И. п.: о. с., мяч на полу. Прыгать на двух ногах вокруг мяча, чередуя с ходьбой</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом.  Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, лежащих друг за другом на полу, вдоль скамейки (<i>скамейка между ног</i>), руки на поясе (<i>спина прямая</i>).  Метание: броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками (<i>не менее 20 раз</i>), одной рукой (<i>не менее 10 раз</i>); упражнение «Школа мяча» (бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной, поймать мяч; бросить мяч вверх, повернуться кругом, поймать мяч; сесть на корточки, бросить мяч вверх, подняться с корточек, поймать мяч; бросить мяч высоко вверх, наклониться, до- тронуться кончиками пальцев рук до носков ног, выпрямиться, поймать мяч).  Лазание: пролезание в катящийся обруч боком без помощи рук (<i>обруч катит другой ребёнок</i>);</p>	<p>«Подкрадись не- слышно»</p>
<p>СЕНТЯБРЬ (III, IV недели)</p>				

<p>Упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах набивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах; закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках, выполнять упражнения со средним мячом; развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание; укреплять мелкие мышцы рук</p>	<p>Ходьба в колонне по одному на носках (кружась с продвижением вперёд), руки на поясе; на пятках, руки за спиной, сложенные «локоть на локоть»; на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях; с разворотом в противоположную сторону по команде инструктора «Кругом!»; скрестным шагом; с высоким подниманием колен; со сменой положения рук по команде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперёд, на пояс); бег в среднем темпе с перепрыгиванием через мягкие предметы, расположенные на полу (<i>высота предметов 20-25 см</i>)</p>	<p>ОРУ с палкой:  1. И. п.: о. с., руки опущены вниз. Поднять палку вперед, правую ногу назад на носок и вернуться в и. п. То же левой ногой.  2. И. п.: о. с., палка вверху, руки прямые. Присесть, палку вынести вперед и вернуться в и. п.  3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках. Повернуть туловище вправо и вернуться в и. п. То же влево.  6. И. п.: сидя, ноги врозь, палка на коленях. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге, коснуться носка и выпрямиться, вернуться в и. п. То же левой ногой.  И. п.: лёжа на спине, палка за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться палкой колена ноги и вернуться в и. п. Затем поднять левую ногу, коснуться палкой колена ноги и вернуться в и. п.  6. И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперед и вернуться в и. п.  7. И. п.: о. с., палка внизу. Прыжком развести ноги врозь, палку поднять вперед и вернуться в и. п.</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с палкой в руках с остановкой посередине и перешагиванием через палку.  Прыжки в высоту с места, с разбега до предмета (<i>предмет на 25—30 см выше поднятой руки ребёнка</i>), в длину с места до ориентира (<i>расстояние от линии до ориентира 100 см</i>).  Метание: катание в парах набивного мяча; бросание в парах набивного мяча снизу, от груди, назад через голову (<i>расстояние между детьми 3 м</i>).  Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Подвижная игра «Коснись мяча»</p>	<p>«Угадай по голосу»</p>
--	--	--	--	---------------------------

ОКТЯБРЬ (I, II недели)				
Упражнять в равновесии; закреплять умения группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с неё, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; основные виды движений, добиваясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений; развивать координацию движения	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «слоники» (высокие четвереньки на прямых ногах и руках) ногами вперёд, спиной вперёд, обычная ходьба; дыхательные упражнения (вдох через левую ноздрю, правая в это время закрыта указательным пальцем, выдох через правую ноздрю, при этом закрывается левая); бег быстрый, спокойный бег (до 1,5 мин)	ОРУ с обручем: 1. И. п.: о. с., обруч внизу. Поднять обруч вперёд, вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуться вправо и вернуться в и. п. То же повторить в левую сторону. 3. И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. Поднять обруч вверх и наклониться вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону. 4. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч правой рукой (не брать в руки), пока он сам не остановится. То же повторить левой рукой. 5. И. п.: о. с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой. 6. И. п.: о. с., обруч на правой руке. Вращать его на запястье правой руки. То же повторить левой рукой. 7. И. п.: стоя в обруче, ноги вместе. Прыгать: ноги врозь за обруч, ноги вместе в обруч	Равновесие: ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой вперёд ногой. Прыжки в высоту с разбега через канат ( <i>высота каната над полом 50 см</i> ), через верёвку боком ( <i>верёвка лежит на полу</i> ) с зажатым между ног мешочком с песком с продвижением вперёд. Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с ведением мяча с места, с расстояния 3 шагов; отбивание мяча о землю одной рукой в движении ( <i>в колонне по одному по кругу</i> ); передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении; перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы, бега. Лазание: ползание под дугами с опорой на руки (и. п.: лёжа на животе, ноги прямые вместе, упор руками на ладони перед грудью. При ползании голову не опускать. Пола касаются только ноги и ладони, туловище приподнято); быстро без остановок влезать на лестницу и спускаться с неё. Подвижная игра «Мяч капитану»	«Пустое место»
ОКТЯБРЬ (III, IV недели)				

<p>Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой; учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; развивать ловкость,</p>	<p>Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках, руки за головой; в полуприседе, «крабики» (сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки по бокам на полу, приподняться животом вверх и передвигаться</p>	<p>ОРУ с мячом большого размера: И. п.: о. с., мяч в правой руке, внизу. Поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку, вернуться в и. п. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед собой. Повернуть туловище вправо с отведением рук с мячом вправо и вернуться в и. п. То же в левую сторону. И. п.: о. с., мяч в руках перед собой. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя</p>	<p>Равновесие: прыжки по скамейке с продвижением вперёд. Прыжки на двух ногах через верёвку (<i>инструктор вращает верёвку</i>), не касаясь пола; на двух ногах с подбрасыванием вверх мяча двумя руками и ловлей его. Метание: ведение мяча и забрасывание его в кольцо; забрасывание мяча двумя руками из-за головы в кольцо в прыжке вверх с места, с расстояния 3 шагов; ведение мяча одной рукой с продвижением вперёд между предметами. Лазание по верёвочной лестнице.</p>	<p>«Съедобное – несъедобное»</p>
<p>координацию движений, внимание, быстроту реакции; укреплять мышцы кистей рук</p>	<p>вперёд), «обезьянки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; бег змейкой, бег, лёгкий бег (1,5 минуты)</p>	<p>5. руками. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол и поймать его двумя руками. И. п.: лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Поднять правую ногу, коснуться мячом пальцев правой ноги, вернуться в и. п. То же к левой ноге. 8. И. п.: лёжа на животе, мяч в руках, ноги вместе. Поднять руки и ноги вверх («лодочка»), покачаться и вернуться в и. п. И. п.: ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. Прыгать на двух ногах, на правой и левой ногах попеременно (подскоки)</p>	<p>Подвижная игра «Перебрось мяч»</p>	
<p>НОЯБРЬ (I, II недели)</p>				

<p>Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метнии; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве; укреплять мышцы стоп</p>	<p>Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках, с высоким подниманием колен, гусиным шагом, «крабики», «муравьишки», «обезьянки», с разведением носков врозь, по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег спиной вперёд, лёгкий бег</p>	<p>ОРУ с палкой:  1. И. п.: о. с., палка опущена вниз. Поднять палку вперёд, одновременно правую ногу отвести назад на носок и вернуться в и. п. То же левой ногой.  2. И. п.: о. с., палка вверху, руки прямые. Полуприсесть, руки поднять вперёд и вернуться в и. п.  И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, палку взять за конец правой рукой. Поднять палку вверх («достать до потолка»). То же повторить левой рукой.  И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги, согнуть в коленях, перенести их через палку и вернуться в и. п.  4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять палку вверх, наклониться, достать палкой пальцы ног (колени не сгибать) и вернуться в и. п.</p>	<p>Равновесие: ходьба по канату прямо, боком.  Прыжки с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперёд и назад, на одной ноге с продвижением вперёд камешка.  Метание: ведение мяча одной рукой с дополнительными заданиями (повороты в разные стороны, вокруг себя), в прыжках с ноги на ногу.  Лазание по канату.  Подвижная игра «Прокати мяч в тоннеле» (эстафета)</p>	<p>«Футбол по-турецки»</p>
--	---	--	--	----------------------------

		<p>5. И. п.: лёжа на спине, палка в прямых руках за головой. Поднять правую ногу, коснуться палкой голени ноги и вернуться в и. п. То же левой ногой.</p> <p>6. И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперёд и вернуться в и. п.</p> <p>И. п.: о. с., палка лежит на полу. Ходить по палке прямо.</p> <p>7. И. п.: о. с., палка лежит на полу. Прыгнуть через палку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через палку и т. д., чередуя с ходьбой</p>		
НОЯБРЬ (III, IV недели)				

<p>Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, упражнения на возвышенной опоре; на сохранение равновесия; упражнять в прыжках через набивные мячи; учить прокатывать набивные мячи руками, ногами</p>	<p>Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; со сменой положения рук по ко-манде инструктора (вверх, к плечам, в стороны, вперёд, на поясе), «муравьишки», «крабики», с дыхательными упражнениями (вдох через нос и медленный выдох через рот), ходьба и бег змейкой; бег (1,5 минуты)</p>	<p>ОРУ с флажками:  1. И. п.: о. с., флажки в руках внизу. Поднять правую руку вверх, посмотреть на флажок и опустить руку в и. п. То же левой рукой.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, флажки в руках у груди. Наклониться вперёд, руки вытянуть вперёд, помахать флажками и вернуться в и. п.  3. И. п.: о. с., руки с флажками согнуты в локтях перед грудью. Вращать руками («моторчик работает») с полуприседанием.  4. И. п.: сидя на полу, флажки в руках у груди. Наклониться вперёд, коснуться флажками носков ног и вернуться в и. п.  5. И. п.: стоя на коленях, флажки в руках у груди. Повернуться вправо, руки с флажками развести в стороны и вернуться в и. п. То же повторить влево.  6. И. п.: сидя, ноги вместе. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п.</p>	<p>Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи.  Прыжки: перепрыгивание через набивные мячи с продвижением вперёд в чередовании с ходьбой.  Метание: игровые упражнения с набивным мячом:  - толкнуть мяч двумя руками вперёд;  - метнуть мяч из-за головы двумя руками;  - толкнуть мяч одной ногой вперёд, поднять его, вернуться на место. То же другой ногой;  - сидя на полу, бросить мяч двумя руками из-за головы;  - бросить мяч вперёд от груди из положения сидя на полу с разведёнными в стороны ногами;  - бросить мяч между ног, стоя спиной вперёд с разведёнными ногами;  - прокатить мяч вперёд двумя руками от груди, лёжа на животе.  Лазание: проползание под гимнастической скамейкой.  Подвижная игра «Передай мяч назад» (эстафета)</p>	<p>«Успей взять»</p>
--	---	---	---	----------------------

		<p>7. И. п.: лёжа на спине, флажки в руках возле груди. Поочередно сгибать колени к груди («велосипед»).</p> <p>8. И. п.: о. с., флажки в руках внизу. Подбросить флажок вверх, поймать его за палочку правой рукой. То же повторить левой рукой.</p> <p>9. И. п.: о. с., флажки лежат на полу. Прыгнуть через флажки на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через флажки и т. д., чередуя с ходьбой на месте</p>	)	
ДЕКАБРЬ (I, II недели)				
<p>Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой; упражнять в равновесии</p>	<p>Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках; гусиным шагом; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «котики», «муравьишки», «раки», в полуприседе, «слоники», со сменой положения рук (вверх, к плечам, в стороны, вперёд, на поясе); подскоки; лёгкий бег; бег в среднем темпе</p>	<p>ОРУ с обручем:</p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять его вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: о. с., держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая его руками.</p> <p>3. И. п.: о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч правой рукой. То же левой рукой.</p> <p>И. п.: о. с., обруч внизу (хват руками с боков). Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п.</p> <p>4. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Ноги поднять, развести врозь и вернуться в и. п.</p> <p>5. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>Прыжки: перепрыгивание на одной ноге через верёвку вперёд-назад, вправо-влево на месте, с продвижением вперёд.</p> <p>Метание: бросание мяча снизу, из-за головы, от груди в парах; передача мяча ногой в парах; бросок мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу от груди (<i>расстояние между детьми 3-4 м</i>).</p> <p>Лазание: ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями, расставленными по прямой на расстоянии 1 м друг от друга.</p> <p>Подвижная игра «Хоккеист» (эстафета)</p>	<p>«Играй, играй, палку не теряй»</p>

		пальцами ног, пятками. б. И. п.: стоя в обруче. Прыгать на двух ногах, чередую с ходьбой		
ДЕКАБРЬ (III, IV недели)				

<p>Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе</p>	<p>Ходьба и бег между кубиками на носках, на пятках, в полуприседе, «котики» (средние четвереньки на ладонях и коленях), «разведчики», «обезьянки», спиной вперёд; обычная ходьба; лёгкий бег, быстрый бег; дыхательные упражнения (сделать вдох, на выдохе произнести звук [м], постукивая пальцами по крыльям носа)</p>	<p>ОРУ с кубиком:  1. И. п.: о. с., кубик в правой руке. Руки развести в стороны, поднять вверх, переложить кубик в левую руку и опустить руки через стороны вниз.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубик правой руке. Наклониться вперёд, коснуться кубиком носка правой ноги; выпрямиться и переложить кубик в левую руку. То же к левой ноге.  3. И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. Повернуть туловище вправо, коснуться кубиком пальцев правой ноги, выпрямиться, переложить кубик в левую руку. То же к левой ноге.  4. И. п.: о. с., кубик в правой руке. Присесть, руку с кубиком вытянуть вперёд и вернуться в и. п.  5. И. п.: лёжа на спине, кубик в обеих руках за головой. Поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиком пальцев ног и вернуться в и. п.  6. И. п.: о. с., оба кубика стоят на правой ладони. Повернуться вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки.  7. И. п.: о. с. - подбросить кубик, поймать его двумя руками.  8. И. п.: о. с., кубики на полу. Прыгать и ходить на двух ногах вокруг кубиков</p>	<p>Равновесие: бег по скамейке, руки в стороны.  Прыжки друг за другом на одной ноге через обручи, лежащие на полу (3 обруча).  Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах.  Лазание: залезание на гимнастическую стенку и спускание с её противоположной стороны с переходом с пролёта на пролёт по диагонали.  Подвижная игра «Салки»</p>	<p>«Добрые слова»</p>
---	---	---	--	-----------------------

ЯНВАРЬ (I, II недели)

<p>Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за её концы, вращать скакалку; упражнять в равновесии; отрабатывать навыки метания, лазания; помочь в преодолении двигательных трудностей</p>	<p>Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки за головой; в полуприседе, руки на поясе; «раки»; спиной вперёд; «разведчики»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «слоники»; обычная ходьба; дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинки с ладони»); лёгкий бег; бег (1,5 мин)</p>	<p>ОРУ с короткой скакалкой:  1. И. п.: о. с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу в обеих руках. Покачивать скакалку в правую сторону, затем в левую.  2. И. п.: о. с., скакалка в обеих руках внизу. Руки поднять вперёд, вверх и опустить в и. п.  3. И. п.: о. с., полуприсесть, скакалка лежит на плечах. Скакалку поднять вверх, ноги выпрямить, повернуться направо и вернуться в и. п. То же повторить в левую сторону.  4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд со скакалкой. Поднять правую руку вверх, левую опустить вниз. Затем поднять левую руку вверх, правую опустить вниз.  5. И. п.: сидя, скакалка сложена вдвое, ступни ног поставить на середину скакалки. Поднять ноги вверх и одновременно лечь на спину, вернуться в и. п.  6. И. п.: лёжа на спине, скакалка сложена вдвое, лежит на ногах. Согнуть ноги, подтянуть колени к груди, скакалку прижать к коленям и вернуться в и. п.  7. И. п.: стоя, развёрнутую скакалку держать за ручки в обеих руках. Прыгать через качающую скакалку.  8. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, скакалка сложена вчетверо за спиной (хват снизу). Наклониться вниз, посмотреть на колени, скакалку поднять вверх и вернуться в и. п.  9. И. п.: стоя, скакалка лежит на полу. Прыгнуть через скакалку на двух ногах вперёд, развернуться, опять прыгнуть через скакалку и т. д., чередуя с ходьбой</p>	<p>Равновесие: ходьба по верёвке, лежащей на полу, прямо и боком, руки на поясе, за головой, в стороны.  Прыжки через короткую скакалку на месте на двух ногах, с ноги на ногу.  Метание: передача мяча над головой, между ног, боком в парах; бросание мяча одной рукой о стену, ловля двумя руками; бросание мяча о стену, ловля его после отскока от пола двумя руками, одной рукой.  Лазание по верёвочной лестнице.  Подвижная игра «Подвижная цель»</p>	<p>«Перенеси в свой обруч»</p>
--	--	--	---	--------------------------------

ЯНВАРЬ (III, IV недели)

<p>Учить прыгать на батуте; познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице»; упражнять в равновесии, в медитации, в лазании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; «обезьянки»; «муравьишки»; «крабики»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «слоники»; приставным шагом; «канатоходцы»; обычная ходьба; дыхательное упражнение «Вдохни аромат цветка» (дети делают вдох, задерживают дыхание и на 3 счёта выдыхают воздух); лёгкий бег, бег спиной вперёд, спокойный бег (1,5 мин)</p>	<p>ОРУ с мячом среднего размера:  1. И. п.: о. с., мяч в правой руке. Руки поднять через стороны вверх, переложить мяч в левую руку и вернуться в и. п. То же повторить левой рукой.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Отвести руку с мячом вправо, повернуть туловище вправо, посмотреть на мяч и вернуться в и. п., переложить мяч в левую руку. То же влево.  3. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять левую ногу, согнуть в колене, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и. п. То же правой ногой.  4. И. п.: о. с., мяч в обеих руках. Подбросить мяч вверх, поймать его после отскока от пола.  5. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч лежит на полу между ногами. Прокатить мяч вперёд как можно дальше, не сгибая ног, и вернуться в и. п.  6. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п.  7. И. п. о. с. Отбивать мяч правой и левой руками, ловить двумя руками.  8. И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперёд-назад. То же повторить левой ногой.  9. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать вверх на двух ногах, держа мяч в руках.</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с переключением мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной.  Прыжки на батуте (разбег 2-2,5 м, отталкивание одной ногой от пола, приземление на батут двумя ногами; при прыжке с батута приземление на пол на две полусогнутые ноги с носка на всю ступню; после приземления с батута выпрямление, поднятие прямых рук вверх).  Метание: ходьба на четвереньках с толканием головой мяча на расстояние 3 м; обратно - бегом, положить мяч в обруч, лежащий на полу; бросание мешочков с песком в горизонтальную цель (<i>обруч большого диаметра</i>) с расстояния 4 м.  Лазание: ползание на четвереньках боком со сменой направления движения по сигналу инструктора; вис на гимнастической стенке, подъём прямых ног до прямого угла.  Подвижная игра «Мяч соседу!»</p>	<p>«Тихо - громко»</p>
--	--	--	---	------------------------

ФЕВРАЛЬ (I, II недели)				
<p>Упражнять в равновесии; закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать по канату; развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; «кошечки»; «муравьишки»; «раки»; с разведением носков, пяток врозь; «канатоходцы»; в полуприседе; обычная ходьба; бег спиной вперёд; быстрый бег; лёгкий бег змейкой</p>	<p>ОРУ с обручем:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: о. с., обруч в руках внизу (хват с боков обеими руками). Обруч поднять вперёд, вверх и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с., обруч в руках внизу. Обруч поднять вверх, наклониться вправо (руки прямые) и вернуться в и. п. То же влево.</li> <li>И. п.: о. с., обруч перед грудью в согнутых в локтях руках. Присесть, обруч вынести вперёд и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди. Наклониться вперёд к пальцам правой ноги и вернуться в и. п. То же к левой ноге.</li> <li>И. п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: стоя, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой.</li> </ol> <p>И. п.: о. с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгнуть в обруч на двух ногах, развернуться, прыгнуть из обруча и т. д.</p> <p>8. И. п.: стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами ног, пятками</p>	<p>Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперёд.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега (<i>высота переклады- ны 50 см от уровня по- ла</i>); впрыгивание на предмет с разбега в три шага (<i>высота предмета 40 см</i>).</p> <p>Метание: ведение мяча одной рукой с продвижением между предметами.</p> <p>Лазание по канату.</p> <p>Подвижная игра «Поезд» (эстафета)</p>	<p>«Оттолкни мяч»</p>
ФЕВРАЛЬ (III, IV недели)				

<p>Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; учить прыгать через</p>	<p>Ходьба на носках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «кошечки»; «обезьянки»; с разведением носков, пяток врозь; в полуприседе;</p>	<p>ОРУ с палкой:  1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вперёд, поднести к груди и вернуться в и. п.  2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге и вернуться в и. п. То же с левой ноги.</p>	<p>Равновесие: ходьба по верёвке с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой.  Прыжки через длинную скакалку (взрослые вращают) с места, пробегание под скакалкой.  Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах.  Лазание: влезание на гимнастическую лестницу и спуск с неё в разном темпе (<i>быстро, медленно</i>) с перекрёстной и одноимённой координацией</p>	<p>«Не урони мяч» (эстафета)</p>
--	--	--	---	----------------------------------

<p>длинную скакалку с места; развивать двигательные навыки равновесия, в лазании по гимнастической лестнице; воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать её в соревнованиях</p>	<p>скрестным шагом; с высоким пониманием колен; обычная ходьба; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; быстрый бег; лёгкий бег змейкой, бег с сильным захлёстыванием ног назад</p>	<p>5. И. п.: о. с., палка на плечах. Присесть (спину и голову держать прямо), вернуться в и. п.  6. И. п.: о. с., палка в правой руке. Подбросить палку вверх, поймать её за середину правой рукой. То же повторить левой рукой.  5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять ноги, перенести их через палку, вернуться в и. п.  6. И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперёд и вернуться в и. п.  7. И. п.: стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй (от пальцев до пятки). То же левой ногой.  8. И. п.: стоя, палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь.  9. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыгать вокруг палки, чередуя с ходьбой</p>	<p>движения рук.  Подвижная игра «Дружба»</p>	
<p>МАРТ (I, II недели)</p>				

<p>Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; упражнять в равновесии, в лазании; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу</p>	<p>Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; в полуприседе; «раки»; со сменой положения рук; «обезьянки»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; в колонне по одному</p>	<p>ОРУ с мячом большого размера:  1. И. п.: о. с., мяч в руках у груди. Выпрямить руки вперёди вернуться в и. п.  2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке внизу.  Наклониться к носку правой ноги, прокатить мяч к носку левой ноги и наоборот.</p>	<p>Равновесие: ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе.  Прыжки через большой обруч, вращая его (как через скакалку).  Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке вверх.  Лазание по канату.  Подвижная игра «Через тоннель» (эстафета)</p>	<p>«Тик-так»</p>
---	--	---	--	------------------

		<p>3. И. п.: стойка на коленях, мяч в обеих руках. Сесть на пятки, повернуть туловище вправо, коснуться мячом пола и вернуться в и. п. То же влево.</p> <p>4. И. п.: сидя «по-турецки». Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.</p> <p>5. И. п.: сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. Поднять прямые ноги вверх, стараясь не уронить мяч и вернуться в и. п.</p> <p>6. И. п.: стоя на коленях. Отбивать мяч правой и левой рукой.</p> <p>7. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево.</p> <p>8. И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперёд-назад. То же повторить левой ногой.</p> <p>9. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой</p>		
МАРТ (III, IV недели)				

<p>Упражнять в метании, в прыжках, в равновесии, в лазании по канату; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию и ловкость</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; в полуприседе; с высоким подниманием колен; «кошечки»; «обезьянки»; «муравьишки»; «разведчики»; обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком; лёгкий бег; бег спиной вперёд; бег с сильным</p>	<p>ОРУ с обручем: 1. И. п.: о. с., обруч внизу в обеих руках. Поднять обруч вверх горизонтально, посмотреть на него и вернуться в и. п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч держать в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуть туловище вправо. То же влево (ноги не сдвигать). 3. И. п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать обруч в руки, пока он сам не остановится). 4. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках перед собой. Присесть, обруч вынести вперёд и вернуться в и. п.</p>	<p>Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой, на носках с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки через скамейку «Джигитовка» (держась двумя руками за скамейку, перепрыгивание через скамейку на двух ногах вправо, влево с продвижением вперёд). Метание: передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую на месте, в движении; отбивание мяча одной рукой о пол на месте, в движении, с поворотами, в движении между предметами.</p>	<p>«Сделай фигуру»</p>
	<p>захлёстыванием ног назад; бег с ускорением и замедлением; дыхательные упражнения (вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот)</p>	<p>5. И. п.: о. с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой. 6. И. п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и. п. 7. И. п.: о. с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгнуть в обруч на двух ногах, развернуться, прыгнуть из обруча и т. д. 8. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками</p>	<p>Лазание: ползание по полу на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами с опорой на предплечья. Подвижная игра «Про- кати мяч по скамейке»</p>	
<p>АПРЕЛЬ (I, II недели)</p>				

<p>Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании</p>	<p>Обычная ходьба; ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с высоким подниманием колен; «обезьянки»; «раки»; с заданиями для рук (вперёд, вверх, в стороны, сжимая пальцы кулаки на каждый шаг); в полуприседе; подскоки; боковой галоп правым и левым боком;</p>	<p>ОРУ с короткой скакалкой:  1. И. п.: о. с., скакалка сложена вдвое внизу в обеих руках.  Правую ногу поставить на носок, скакалку поднять вверх и вернуться в и. п. То же самое с левой ноги.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, скакалка внизу, в обеих руках. Скакалку поднять вверх, наклониться вправо, выпрямиться и вернуться в и. п. То же влево.  3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд с натянутой скакалкой.  Поднять правую руку вверх, левую опустить вниз, затем поднять левую руку вверх, правую -вниз.</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками.  Прыжки через скакалку на двух ногах.  Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками в парах (<i>расстояние между детьми 3-4 м</i>).  Лазание по канату.  Подвижная игра «Ловишки со скакалкой»</p>	<p>«Перебрось мяч»</p>
	<p>дыхательные упражнения; бег с сильным захлестыванием ног назад; лёгкий бег; быстрый бег</p>	<p>4. И. п.: стоя на коленях, натянутая скакалка внизу в руках.  Сесть на правое бедро, скакалку вынести вперёд и вернуться в и. п. То же влево.  5. И. п.: лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, выпрямить руки вперёд-вверх и вернуться в и. п.  6. И. п.: о. с., руки вдоль туловища, скакалка на полу. Прыгать через скакалку с поворотом кругом</p>		
<p>АПРЕЛЬ (III, IV недели)</p>				

<p>Закреплять умения бросать мяч через волейбольную сетку в парах, прыгать через короткую скакалку, лазать по канату; развивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; гусиным шагом; «обезьянки»; «раки»; «муравьишки»; в полуприседе; «слоники»; правым и левым боком; обычная ходьба; дыхательные упражнения «Нюхаем цветочек» (вдох через нос, выдох через рот); лёгкий бег; бег в разных направлениях; бег (1,5 мин)</p>	<p>ОРУ с мячом большого размера:  1. И. п.: о. с., мяч в руках у груди. Выпрямить руки - мяч от себя, мяч - к себе и вернуться в и. п.  И. п.: о. с., мяч в руках у груди. Полуприсесть, мяч отвести вправо и вернуться в и. п. То же влево.  3. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч поднять вверх. Отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками и вернуться в и. п.  4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч на правой ладони. Поднять руку вверх (стараться не уронить мяч). То же повторить левой рукой.  5. И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. Прокатить мяч вдоль туловища влево, взять мяч левой рукой. То же вправо.  6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках перед грудью. Наклониться вниз, прокатить мяч по икре правой ноги и вернуться в и. п. То же повторить с левой ногой.  7. И. п.: стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними.</p>	<p>Равновесие: бег по наклонной доске.  Прыжки через короткую скакалку вперёд, назад, на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперёд.  Метание: бросок мяча через волейбольную сетку в парах.  Лазание: пролезание в катящийся обруч (<i>обруч катит другой ребёнок</i>).  Подвижная игра «Вышибалы»</p>	<p>«Необычный художник»</p>
		<p>8. И. п.: сидя, ноги широко расставлены, мяч лежит около пятки правой ноги. Прокатывать мяч от пятки к пятке (ноги не сгибать).  9. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки на двух ногах</p>		
<p>МАЙ (I, II недели)</p>				

<p>Упражнять в равновесии, в лазании по верёвочной лестнице; учить прыгать с разбега; закреплять умение метать вдаль</p>	<p>Ходьба и бег парами; перестроение в колонну по одному в движении, с разворотом в противоположную сторону; ходьба и дыхательные упражнения «Одуванчик» (вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «А-ах!»); обычная ходьба; бег между предметами (до 2 минут)</p>	<p>ОРУ с кубиками:  1. И. п.: о. с., руки внизу, по кубику в каждой руке. Руки поднять через стороны вверх, стукнуть кубик о кубик, вернуться в и. п.  5. И. п.: о. с., руки внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п.  6. И. п.: о. с., кубики в руках. Сделать выпад правой ногой вперёд, поменять кубики под правым коленом и вернуться в и. п. То же повторить под левым коленом.  7. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, кубики в руках. Поднять ноги вверх, постучать кубиками под ногами и вернуться в и. п.  10. И. п.: сидя «по-турецки», руки с кубиками перед грудью. Встать без помощи рук.  11. И. п.: стоя, кубик в руке. Подбросить один кубик, поймать двумя руками после хлопка.  12. И. п.: стоя, кубики лежат на полу. Переворачивать кубики пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой.  13. И. п.: стоя, кубики зажаты между ступнями. Упражнение «Пингвины»: шагать вперёд, стараясь не потерять кубики.  9. И. п.: стоя, кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на одной ноге вперёд, развернуться, опять прыгнуть через кубики на одной ноге и т. д., чередуя с ходьбой</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг и ловлей его двумя руками.  Прыжки в длину с разбега до ориентира (расстояние от линии до ориентира 1,8 м).  Метание: метание мяча одной рукой от плеча вдаль (расстояние не менее 6-12 м).  Лазание по верёвочной лестнице.  Подвижная игра «Меткие стрелки»</p>	<p>«Циркачи»</p>
<p>МАЙ (III, IV недели)</p>				

<p>Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, прыгать на батуте, вести мяч, технику бросков; упажнять в равновесии, в лазании по канату; развивать координацию, ловкость</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, в чередовании с обычной ходьбой, с высоким подниманием колен, обычная ходьба; бег на скорость (на 15 м) с переходом на бег без ускорения <i>(несколько раз)</i></p>	<p>ОРУ с мячом:  1. И. п.: о. с., мяч в правой руке. Руки поднять в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку и опустить руки вниз.  5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклониться, переложить мяч в левую руку за коленом правой ноги и выпрямиться. То же повторить левой рукой за коленом левой ноги.  6. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.  И. п.: встать на колени, сесть на пятки. Прокатить мяч вокруг себя в правую сторону. То же в левую сторону.  5. И. п.: сидя, мяч положить на стопы ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, вперёд, скатить мяч на живот, поймать его руками, вернуться в и. п.  6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Описывать мячом большие круги перед собой вправо и влево.  7. И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперёд-назад. То же повторить левой ногой.  8. И. п.: о. с., мяч на полу. Прыгать вокруг мяча на двух ногах, чередуя с ходьбой</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками.  Прыжки на двух ногах на батуте с разбега в 2-2,5 м.  Метание: бросание мяча разными способами в парах.  Лазание по канату.  Подвижная игра «Брось и поймай» (эстафета)</p>	<p>«Стой прямо!»</p>
--	--	--	--	----------------------

ИЮНЬ (I, II недели)

<p>Упражнять в равновесии, в быстром лазании по гимнастической стенке до самого верха и спуске с неё, в прыжках в высоту с разбега; развивать глазомер, ловкость, быстроту, выносливость</p>	<p>Ходьба на носках, руки вверх; напятаках; на внешней стороне стопы; в полуприседе, руки на поясе; «раки» - вперёд лицом, вперёд спиной; «муравьишки»; с постановкой одной ноги на пятку другой на носок; обычная ходьба; дыхательные упражнения; лёгкий бег; бег враспы- ную с остановкой по сигналу инструктора; бег с сильным захлёстыванием ног назад,</p>	<p>ОРУ с короткой скакалкой:  1. И. п.: о. с., скакалка внизу в обеих руках. Скакалку поднять вперёд, вверх и вернуться в и. п.  2. И. п.: о. с., полуприсед, скакалка лежит на плечах. Скакалку поднять вверх, ноги выпрямить, повернуться направо и вернуться в и. п. То же повторить в левую сторону.  7. И. п.: о. с., руки вытянуты вперёд со скакалкой. Поднять правую руку вверх, левую опустить вниз. Затем наоборот: поднять левую руку вверх, правую опустить вниз.  8. И. п.: сидя, ноги врозь, скакалка на ногах. Скакалку поднять вверх, наклониться вперёд, коснуться пола между носками и вернуться в и. п.  5. И. п.: лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. Руки вытянуть вперёд, прогнуться, выпрямиться и вернуться в и. п.  9. И. п.: стоя, скакалка сложена вчетверо за спиной (хват снизу), ноги на ширине плеч. Наклониться вниз, посмотреть на колени, скакалку поднять вверх и вернуться в и. п.  10. И. п.: стоя, скакалка сложена вчетверо, руки вверху. Поднять правое колено, скакалку положить на него и вернуться в и. п.  7. И. п.: стоя перед скакалкой, руки на поясе. Прыгать через скакалку, чередуя прыжки с ходьбой</p>	<p>Равновесие: наклоны туловища вперёд, вниз с касанием пальцами рук пальцев ног на бревне (<i>высота бревна 30 см</i>). Прыжки в высоту с разбега (<i>высота планки 50 см от уровня пола</i>). Метание: перебрасывание мяча снизу в парах (<i>расстояние между детьми 1,5-2 м</i>) (если дети не роняют мяч, расстояние между ними увеличивается).  Лазание: быстрое влезание на лестницу и быстрый спуск с неё разными способами  Подвижная игра «Мяч о стенку»</p>	<p>«Пробеги - не задень».  Описание: дети делятся на 2 команды. На расстоянии 4 м от линии старта двое участников команды вращают длинную скакалку, а остальные стараются пробежать под ней. Команды выполняют задание по очереди. Выигрывает та команда, в которой большее количество участников пробежало, не задев скакалку</p>
--	---	---	---	--

ИЮНЬ (III, IV недели)				
<p>Закреплять умение отбивать мяч, технику броска; упражнять в прыжках в длину с разбега, в пролезании в движущийся обруч, в равновесии, в беге с увёртыванием</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, в чередовании с обычной ходьбой; с высоким подниманием колен; бег на скорость <i>(на 20 метров)</i> с переходом на бег без ускорения <i>(несколько раз)</i></p>	<p>ОРУ с большим мячом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: о. с., мяч в руках около груди. Выпрямить руки, мяч отвести от себя, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с., мяч в руках около груди. Полуприсесть, руки отвести в правую сторону и вернуться в и. п. То же в левую сторону.</li> <li>И. п.: стоя, мяч сверху, ноги на ширине плеч. Отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч на правой ладони. Поднять руку вверх (стараться не уронить мяч). То же повторить левой рукой.</li> <li>И. п.: сидя, скрестив ноги. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.</li> <li>И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки лежат на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними.</li> <li>И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога стоит на мяче. Прокатывать мяч пальцами ног вперёд-назад. То же повторить левой ногой.</li> <li>И. п.: стоя, мяч зажат между коленями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте</li> </ol>	<p>Равновесие: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. Прыжки в длину с разбега до ориентира <i>(расстояние от линии до ориентира 1,8 м)</i>.  Метание: бросание мяча через волейбольную сетку в парах.  Лазание: пролезание в движущийся обруч <i>(обруч катит другой ребёнок)</i>.  Подвижная игра «Лошадки в стойле»</p>	<p>«Тик-так»</p>
ИЮЛЬ(1, II недели)				

<p>Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе, технику бросков в баскетбольное кольцо; развивать координацию движений</p>	<p>Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «раки» - лицом вперёд,</p>	<p>ОРУ с обручем:  1. И. п.: о. с., обруч внизу в обеих руках. Поднять обруч вверх горизонтально, посмотреть на него и вернуться в и. п.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч держать в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуть туловище вправо. То же влево (ноги не сдвигать).</p>	<p>Равновесие: бег по гимнастической скамейке прямо и боком. Прыжки через набивные мячи. Метание: броски мяча от груди в баскетбольное кольцо с расстояния 3 шагов.  Лазание: ползание с опорой на предплечья и колени змейкой между кеглями (<i>расстояние между кеглями 1 м друг от друга</i>).  Подвижная игра «Летучие рыбки»</p>	<p>«Успей взять»</p>
	<p>спиной вперёд; «обезьянки»; с разведением пяток, носков врозь; обычная ходьба; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; лёгкий бег; быстрый бег</p>	<p>3. И. п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать обруч в руки, пока он сам не остановится).  4. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках перед собой. Присесть, обруч вынести вперёд и вернуться в и. п.  5. И. п.: о. с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой.  6. И. п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и. п.  7. И. п.: о. с., руки на поясе, обруч на полу. Прыгать из обруча в обруч на двух ногах по кругу.  8. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками</p>		
<p>ИЮЛЬ (III, IV недели)</p>				

<p>Упражнять в прыжках через короткую скакалку на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в равновесии; закреплять умение лазать по канату; развивать мышцы рук, координацию, ловкость, меткость</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через предметы (<i>высота предметов 20-25 см</i>), «обезьянки»; перестроение в колонну по двое и опять в колонну по одному в движении по сигналу инструктора; прыжки на двух ногах, с постановкой одной ноги на пятку,</p>	<p>ОРУ с палкой:  1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вперёд, переместить палку к груди и вернуться в и. п.  4. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге и вернуться в и. п. То же с левой ноги.  И. п.: о. с., палка на плечах. Присесть (спину и голову держать прямо), вернуться в и. п.  5. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги и перенести их через палку, вернуться в и. п.  6. И. п.: о. с., палка в правой руке. Подбросить палку, поймать её за середину правой рукой. То же повторить левой рукой.</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча обеими руками.  Прыжки через короткую скакалку на одной ноге на месте, с продвижением вперёд.  Метание мешочков на дальность (<i>расстояние 6-12 м</i>).  Лазание по канату.  Подвижная игра «Лошадки в стойле»</p>	<p>«Сделай</p>
	<p>другой на носок; обычная ходьба; бег врассыпную, бег спиной вперёд, боковой галоп правым и левым боком (<i>1-2 круга</i>)</p>	<p>7. И. п.: лёжа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперёд и вернуться в и. п.  8. И. п.: стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступнёй (от пальцев до пятки). И. п.: стоя, палка лежит на полу. Ходить по палке прямо, носки врозь.  9. И. п.: стоя перед палкой, руки вдоль туловища. Прыгать вокруг палки, чередуя с ходьбой</p>		<p>фигуру»</p>
<p>АВГУСТ (I, II недели)</p>				

<p>Закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту через верёвку; развивать технику лазания по канату, бросков и ловли мяча, координацию движений; упражнять в равновесии</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами, обычная ходьба; бег в среднем темпе (<i>до 2 мин</i>); дыхательные упражнения «Лечебные звуки» (дети кладут ладонь на шею и тянут звук [з], кладут ладонь на грудь и произносят звук [ж])</p>	<p>ОРУ с мячом большого размера:  1. И. п.: о. с., мяч в руках около груди. Выпрямить руки, мяч отвести от себя, вернуться в и. п.  2. И. п.: о. с., мяч в руках около груди. Полуприсесть, руки с мячом отвести в правую сторону и вернуться в и. п. То же выполнить в левую сторону.  3. И. п.: стоя, мяч в руках сверху, ноги на ширине плеч. Отпустить мяч на пол, поймать после отскока двумя руками и вернуться в и. п.  4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч на правой ладони. Поднять руку вверх (стараться не уронить мяч). То же повторить левой рукой.  5. И. п.: сидя, скрестив ноги. Подбросить мяч вверх и поймать двумя руками.  6. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки лежат на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны и вернуться в и. п.  7. И. п.: стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. Вращать мяч между ними.</p>	<p>Равновесие: ходьба по бревну боком приставным шагом.  Прыжки в высоту с разбега через верёвку (<i>высота верёвки над уровнем пола 50 см</i>).  Метание: бросание и ловля мяча после удара о стенку с разными заданиями (с отскоком от земли, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч).  Лазание по канату.  Подвижная игра «Вышибалы»</p>	<p>«Необычный художник»</p>
		<p>8. И. п.: стоя, мяч на полу, правая нога стоит на мяче. Прокатывать мяч пальцами ноги вперёд-назад. То же повторить левой ногой.  9. И. п.: стоя, мяч зажат между коленями, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте</p>		

АВГУСТ (III, IV недели)				
<p>Закреплять умения прыгать через короткую скакалку вперёд и назад, лазать по гимнастической стенке до верха; развивать технику бросков в баскетбольную корзину, координацию движений; упражнять в равновесии</p>	<p>Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках; с полуприседанием, руки вперёд; «обезьянки»; одна нога на пятке, другая на носке; «муравьишки»; дыхательные упражнения (вдох через нос, задержка дыхания, медленный выдох через рот); боковой галоп правым и левым боком; прыжки на двух ногах; бег с сильным захлестыванием ног назад; лёгкий бег; быстрый бег</p>	<p>ОРУ с обручем:  1. И. п.: о. с., обруч внизу в обеих руках. Поднять обруч вверх горизонтально, посмотреть на него и вернуться в и. п.  2. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч держать в прямых руках перед собой (хват с боков). Повернуть туловище вправо (ноги не сдвигать). То же выполнять влево.  3. И. п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (не брать обруч в руки, пока он сам не остановится).  4. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках перед собой. Присесть, обруч вынести вперёд и вернуться в и. п.  5. И. п.: о. с., обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой.  6. И. п.: лёжа на спине, обруч в прямых руках над головой. Согнуть ноги в коленях, коснуться их ободом обруча и вернуться в и. п.  7. И. п.: о. с, руки на поясе, обручи лежат на полу.  Прыгать из обруча в обруч на двух ногах.  8. И. п.: стоя в обруче. Ходить по обручу пальцами ног, пятками</p>	<p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками.  Прыжки через короткую скакалку вперёд и назад, на одной ноге на месте и с продвижением вперёд.  Метание: бросание мяча в парах на расстоянии 2-3 м друг от друга.  Лазание по гимнастической стенке до верха.  Подвижная игра «Поймай рыбку»</p>	<p>«Перебрось мяч»</p>

**Перспективный план  
работы инструктора по физической культуре муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 30 «Семицветик» на 2016-2017 учебный период**

№	Формы работы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
<b>I</b>	<b>Непосредственно образовательная деятельность</b>										
	Утренняя гигиеническая гимнастика	Ежедневно									
	Физическая культура во всех возрастных группах	два раз в неделю (согласно расписанию)									
	Индивидуальная работа с детьми во всех возрастных группах	Один раз в неделю (в разных возрастных группах, согласно циклограмме)									
<b>II</b>	<b>Взаимодействие со специалистами</b>										
	Физкультурные праздники	в течении года									
<b>III</b>	<b>Взаимодействие с социумом</b>										
	Участие в городских спартакиадах	в течении года									
	<b>Организация учебной деятельности</b>										
Оснащение педагогического процесса	в течении года										
<b>IV</b>	<b>Изготовление и размещение в группах и в спортивном зале игр и пособий, а также мультимедиа пособий:</b>										
	Изготовление карточек, презентаций и памяток.	в течении года									
<b>Взаимодействие с родителями</b>											
<b>V</b>	<b>Информационно-методический материал на сайте и в группах (старший возраст)</b>										
	Взаимодействие ДОУ и семьи по приобщению детей к здоровому образу жизни		+								
	«Как правильно выбрать лыжи для дошкольника» (консультация)			+							
	«Десять советов родителям по укреплению физического здоровья детей»				+						

	(памятка)									
	«Игры с детьми на свежем воздухе» (консультация)					+				
	«Папин день» (эстафеты совместно с родителями)						+			
	«Здоровая семья – здоровый ребенок» (памятка)	+						+		
	«Как избежать простуды весной» (консультация)								+	
	Индивидуальные консультации «Нетрадиционные формы оздоровления дошкольников»									+
<b>VI</b>	<b>Информационно-методический материал на сайте и в группах (младший, средний возраст)</b>									
	Спортивная форма для занятий физической культурой (памятка)	+								
	Папка-передвижка: «Инструктор – Ребенок – Родитель»		+							
	«Игры с детьми на свежем воздухе» (буклет + картотека)			+						
	«Закаливание» (памятка)				+					
	«Его величество веселый, звонкий мяч»					+				
	«Как избежать простуды весной» (консультация)						+			
	Индивидуальные консультации «Нетрадиционные формы оздоровления дошкольников»							+		
	«Здравствуй, масленица!» (эстафеты, старший, средний возраст) (совместно с родителями)								+	
	«Здоровая семья – здоровый ребенок» (памятка)									+
	«Закаливание и физическое развитие детей летом» (консультация)									
	«Играем вместе! Игры интересные и полезные дома» (буклет + картотека игр)									
	«Укрепление нервно – психического развития детей дошкольного возраста средствами физической культуры».									
	Привлечение родителей к участию в подготовке и проведении праздников	В течение года								
	Участие в проведении родительских собраний	В течение года								
<b>VII</b>	<b>Работа с воспитателями</b>									
	<b>Консультации (старший возраст)</b>									
	«Роль воспитателя на занятии по физической культуре»	+								

«Методика проведения утренней гигиенической гимнастике в доу»		+							
«Зимние игры и забавы» (памятка + картотека игр)			+						
«Взаимодействие инструктора с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей»				+					
«Шашки интеллектуальный спорт»					+				
«Спортивный уголок дома»						+			
«Влияние двигательной активности на интеллект ребенка» (консультация)							+		
«Как избежать простуды весной»								+	
«Игры на асфальте»									+
<b>Консультации (младший и средний возраст)</b>									
«Роль воспитателя на занятии по физической культуре» (памятка)	+								
«Методика проведения утренней гигиенической гимнастики в доу»		+							
«Физкультурные праздники и досуги в ДОУ» (информационный лист)			+						
«Создание условий для проведения зимних прогулок, игр и забав на территории детского сада» (консультация)				+					
«Зимние игры и забавы» (памятка + картотека игр)					+				
«Влияние двигательной активности на интеллект ребенка» (консультация)						+			
«Физическое воспитание детей в семье» (памятка)							+		
«Как избежать простуды весной» (консультация)								+	
«Игры на асфальте»									+
<b>Индивидуальная работа с воспитателями</b>									
Подготовка к развлечениям, досугам, праздникам	В течение года								
<b>Участие в методической работе дошкольного учреждения</b>									
Участие в педагогических советах дошкольного учреждения	В течение года								
Показ открытых мероприятий	В течение года, согласно годовому плану								
Участие в спортивных праздниках	В течение года, согласно годовому плану								
<b>Участие в работе методического объединения района, города</b>									
Участие в работе методического объединения инструкторов по физической	В течение года, по плану работы методического								

	культуре	объединения
--	----------	-------------