

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации МО «Муниципальный округ
Можгинский район УР» МБОУ «Большесибинская ООШ»

РАССМОТРЕНО:

Педагогическим советом

МБОУ «Большесибинская ООШ»

Протокол № 1 от 29.08.2024



Григорьева З. С.

Приказ № 41 от 29.08.2024

Рабочая программа воспитателей по физической культуре
на 2024-2025 учебный год

д. Большие Сибы 2024 г.

Содержание

Введение

1. Целевой раздел

Пояснительная записка

Цели и задачи Программы

Принципы и подходы

Значимые характеристики развития детей

2. Содержательный раздел

Содержание психолого-педагогической работы

2.2 Примерный перечень основных движений

Описание форм, методов реализации программы

Взаимодействие со специалистами

Организация и формы взаимодействия с родителями

3. Организационный раздел

Перспективно-тематическое планирование

Модель режима двигательной активности

-3.3. Закаливающие и лечебно-профилактические мероприятия

График проведения утренней гимнастики

Расписание НОД

Материально-техническое обеспечение

Список литературы

Приложение

Введение

Рабочая программа по физическому развитию (далее Программа) является составным компонентом основной образовательной программы МБОУ "Большесибинская ООШ" организации образовательной деятельности, определяет ценностно-целевые ориентиры, образовательную модель и содержание образования по изобразительной деятельности.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155, на основе основной образовательной программы образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - 3-е изд., испр. и доп.- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.- 368 с.

Разработка Программы регламентирована нормативно-правовой и документальной основой:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (Принят 29 декабря 2012 года N273-ФЗ)
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования", зарегистрированным в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. (далее – ФГОС ДО, Стандарт)
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г. № 59599)

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Рабочая Программа по физической культуре (далее Программа) для детей от 1,5 до 7 лет является составным компонентом основной общеобразовательной программы МБОУ «Большесибирская ООШ» ДО. Программа состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Обязательная часть Программы представлена общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - 3-е изд., испр. и доп.- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.- 368 с.

Программы предполагает комплексность подхода, обеспечивая развитие детей во всех взаимодополняющих образовательных областях (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие).

Часть, формируемая участниками образовательных отношений, представлена программой *Фирилевой Ж.Е. Сайкиной Е.Г.* «Са-фи-дансе». Данная программа направлена на всестороннее гармоничное развитие детей. Содержание парциальной программы взаимосвязано с программой по физическому воспитанию в дошкольной организации и входит в вариативную часть общей Программы. В тематическом планировании заменены некоторые разделы программы «От рождения до школы» на разделы программы «Са-Фи-Дансе». *Парциальная оздоровительная программа «Са-Фи-Дансе»*, направлена на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В программе «Са-Фи-Дансе» представлены различные разделы, но основными являются, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Цели и задачи реализации Программы

Обязательная часть

Цели: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

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

Срок реализации рабочей программы – 1 год

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

Цель: содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем.

Задачи:

- создать необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой;
- способствовать укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Принципы и подходы к формированию рабочей программы

- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей; - организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;

-обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников

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:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы 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);
- обеспечивает 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;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе 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;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой, связь физической культуры с жизнью;
- Принцип систематичности и последовательности
- Принцип наглядности и доступности
- Принцип индивидуализации
- Принцип оздоровительной направленности

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.

Значимые характеристики разработки и реализации Программы

Характеристика особенностей развития детей.

Соответствуют программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.- 3-е изд., испр. И доп.-М: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014.- 368с

1,5-3года

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 наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны.)

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными,

свободными движениями рук и ног.

Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения

с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время

ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

3 до 4 лет

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.

Учить 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.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правил сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

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.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа(от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места 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. 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.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание психолого-педагогической работы

Обязательная часть

Младшая разновозрастная группа (от 1, 5 до 3 лет)

Старшая разновозрастная группа (от 3 до 7 лет)

Для реализации содержания Программы используется методический комплект к программе «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой, 2014 г (Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» для всех возрастных групп).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений 1,5-3

года

Основные движения

Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

- Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

- удовлетворять потребность детей в движении;
 - повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
 - расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
 - целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно- силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
 - развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
 - обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
 - развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
 - формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.
- Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны) развивать основные движения во время игровой активности детей.

Ходьба (подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, переходом на бег и наоборот, с изменением направления, приставным шагом.

Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см).

Бег (подгруппами и всей группой в прямом направлении; друг за другом; в колонне по одному; в медленном темпе в течение 30-40 секунд непрерывно; с изменением темпа.

Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии.

Ползание, лазанье (ползание на животе, на четвереньках по прямой, по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, по гимнастической лестнице).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (ходьба на месте; сгибание левой (правой) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения, стоя, приседание (держась за опору), выставление ноги вперед на пятку, шевеление пальцами ног (сидя). Самостоятельные построения; расчет на «первый-второй»; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»

Дети от 3 до 4 лет

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание надальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол(землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Плавание и элементы гидроаэробики. Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

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

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

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

Дети от 4 до 5 лет

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см.

Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

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

Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног.

Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или поканату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.

Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуюлочкой (прямо и наискось).

Проходить на лыжах до 500 м.

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

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору»,

«Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Дети от 5 до 6 лет

Основные движения

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

Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см),

в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки подвое. Выполнять повороты при спуске.

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

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

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука»,

«Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Дети от 6 до 7 лет

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур). **Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места,

доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу),

прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей.

Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения рук плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, переноса массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон.

Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догонисвою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

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

Структура физкультурного занятия в спортивном зале

В каждой разновозрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю ;в спортивном зале -2 раза и 1 раз - на улице. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 10 мин. - младшая разновозрастная группа

до 25 мин- старшая группа

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

1—традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2— тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

3— игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

4— сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

5— с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

6— по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. 4. Годовое комплексно-тематическое планирование

Для систематической организации деятельности разработан перспективный план.

Комплексно-тематическое планирование

СЕНТЯБРЬ (младшая разновозрастная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Будь осторожен»	2-я неделя «Будь осторожен»	3-я неделя «Осень»	4-я неделя « Осень»
Планируемые результаты: умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.				
Вводная часть	Развивать ориентировку в пространстве, при ходьбе в разных направлениях; учить ходить по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие; прыжки на двух ногах на месте; умение действовать по сигналу воспитателя.			
ОРУ	Без предметов (под музыку) Л. И. Пензулаева стр. 23	Без предметов(под музыку) Л. И. Пензулаева стр. 24	С мячом (под музыку) Л. И. Пензулаева стр. 25	С кубиком (под музыку) Л. И. Пензулаева стр. 26
Основные виды движений	Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина – 25см).	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза).	Прокатывание мячей.	Ползание с опорой на ладони и колени.
Подвижные игры	«Бегите ко мне», «Пойдём в гости»	«Птички»	Муз. Подвижная игра «Кот и воробышки»	Муз. Подвижная игра «Быстро в домик»
Малоподвиж-ные игры	«Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала». Дыхательная гимнастика «Каша»	Пальчиковая гимнастика «Наш малыш»	Пальчиковая гимнастика «Наш малыш»	«Найдем жучка»

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя « Я и моя семья»»	2-я неделя « Я и моя семья»	3-я неделя « В здоров теле-здоровый дух»	4-я неделя « В здоровом теле-здоровый дух»
Планируемые результаты: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
ОРУ	Без предметов (под музыку)	Без предметов (под музыку)	С осенними листочками (под музыку)	На стульчиках(под музыку)
Основные виды движений	1. Упражнения в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; 2. Прыжки.	1. Прыжки из обруча в обруч; 2. Прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч»)4 3. бег по залу в разных направлениях.	1 Прокатывание мячей в прямом направлении; 2. Ползание между предметами не задевая их	1Ползание «Крокодильчики» (ползание под перекладиной поставленной на высоте 50 см. от пола); 3. Упражнение в равновесии «Пробеги - не задень»
Подвижные игры	«Догони мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	Музыкальная игра «Кот и воробушки»
Малоподвиж-ные игры	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. Дыхательная гимнастика «Шарик»	«Машины поехали в гараж» Игровой самомассаж «Ладошки»	Ходьба с осенними листочками и положением рук: за спиной, в стороны, за головой	Имитация «Деревья и кустарники» (низкий, высокий) Пальчиковаягим-ка «Жук»

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1 - 2-я неделя « Мой родной край»		3 - 4-я неделя «Одежда»	
Планируемые результаты : сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	С ленточками (под музыку)	С обручем (под музыку)	Без предметов (под музыку)	Аэробика для зверят (под музыку)
Основные виды движений	1 Упражнение в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 м.)); 2. Прыжки на двух ногах «Воробышки»	1. Прыжки через «болото»; 2. прокати мяч «точный пас»;	1. Игровое задание с мячом «прокати – не задень» (между предметов); 2. Игровое задание «проползи - не задень» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени) между предметами не задевая их. 3. Игровое задание «быстрые жучки» (ползание).	1. Игровое задание «Паучки» (ползание); 2. Упражнение в сохранении равновесия.
Подвижные игры	«Птички»	«Кот и воробышки»	«По ровненькой дорожке»	Музыкальная игра «Поймай комара»
Малоподвиж-ные игры	«Найдем птичку» Самомассаж «Мои ушки»	«Где спрятался цыпленок»	«Назови одежду и обувь» (игры с мячом)	Игроритмика «Хлопнем в ладоши».

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1 - 2-я неделя «Домашние животные и их детеныши»		3-я неделя « Новый год»	4-я неделя «Новый год»
Планируемые результаты : умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне			
ОРУ	Аэробика для зверят (под музыку)	С мячом (под музыку)	С кубиками (под музыку)	Аэробика для зверят (под музыку)
Основные виды движений	1. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди не задень» (ходьба между кубиками); 2. Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах).	1. Прыжки соскамейке (высота 20 см.) на мат. 2. Прокатывание мячей друг другу	1. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга; 2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.).	1. Ползание подоске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение « Жучки на бревнышке»); 2. Упражнение в сохранении равновесии. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пойдем по мостику»)
Подвижные игры	«Коршун и птенчики»	«Котята и щенята»	Муз. Под игра«Снежинки-пушинки»	«Птица и птенчики»
Малоподвиж-ные игры	Дыхательная гимнастика «Снежинки и ветерок»	Креативная гимнастика«Кошечка крадется»	«Найдем Снегурочку»	«Найдем птенчика»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя неделя	2-я	3-4-я неделя «Зима»	
Планируемые результаты: умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
ОРУ	С платочками (под музыку)	С обручем (под музыку)	Ритмическая гимнастика «Тик-так»	Без предметов (под музыку)
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия «Пройди не упали» (ходьба по доске ш-15 см. в умеренном темпе, свободно балансируя руками); 2. прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку».	1. прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; 2. прокатывание мяча между предметами «Зайки -прыгуны».	1. прокатывание мяча друг другу «Прокати – поймай»; 2. ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата».	1. ползание под дугу, не касаясь руками пола; 2. упражнение в сохранении равновесия « По тропинке» (ходьба по доскам – «тропинкам», ширина – 20 см.), свободно балансируя руками.
Подвижные игры	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пес»
Малоподвижные игры	Игроритмика «давайте поздороваемся»	Пальчиковая гимнастика «Встали пальчики»	Релаксация «Глазки закрываются»	Креативная гимнастика «Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы Занятия	1 - 3я неделя «День защитника Отечества»			4-я неделя « 8 Марта»
Планируемые результаты: сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
ОРУ	С кольцом (под музыку)	С малым обручем (под музыку)	Танцевально-ритмическая гимнастика «Тик-так»	ОРУ без предметов (под музыку)
Основные виды движений	1. Бросание мяча через шнур двумя руками 2.Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола;	1. Прыжки на полусогнутых ногах «Веселые воробушки»; 2. Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками «Ловко и быстро!»	1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу»; 2. Упражнение в сохранении равновесии (ходьба по доске)	1. Упражнения в сохранении равновесия «Перешагни не - наступи» (перешагивание через шнуры, расстояние между шнурами 30 см.); 2. Прыжки из обруча в обруч без паузы (игровые упражнения «С пенька на пенек»).
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«К куклам в гости»	Муз. Подигра «Воробушки и автомобиль»	Муз. Под игра «Воробушки и кот»
Малоподвижныеигры	Дыхательная гимнастика «Греем ручки»	Самомассаж «Наши ушки»	Дыхательная гимнастика «Греем ручки»	М.п.игра «Собери зернышки»

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-2-я неделя «Мамин праздник»		3 - 4-я неделя « В гостях у сказки»	
Планируемые результаты:умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
ОРУ	Аэробика «Жираф» (под музыку)	Без предметов (под музыку)	С мячом (под музыку)	Аэробика «Жираф» (под музыку)
Основные виды движений	1. ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»); 2. прыжок м ж змейкой, И проС двД иУ на двух н ога х.	1. прыжки в длину с места (игровое упражнение «В канавку»); 2. катание мячей друг предметами «Точно руки» гаясь вперед в поймай»; 2. ползание по скамейке «Муравьишки».	1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось и другу	1. ползание не четвереньках в прямом направлении «Медвежата»; 2. упражнение в сохранении равновесии (ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см.) в умеренном темпе, свободно балансируя руками.
Подвижные игры	Муз .Эстафетная игра «Собери набор»	«Подарки»	«Зайка серый умывается»	«Солнечный зайчик»
Малоподвиж-ные игры	«Пузыри в стакане»	Игровой самомассаж «Быстрые ноги»	«Найди зайку» Пальчиковая гимнастика «Семья»	Дых гим-ка«Воздушный шар»

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1 - 2-я неделя «Мама, папа, я – семья»		3-4-я неделя «Весна»	
Планируемые результаты:умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости. может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх. интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается по имени и отчеству.				
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их			
ОРУ	Тан. Ритмическая гимнастика .	С косичкой (под музыку)	Танц. Ритмическая гимнастика	С обручем (под музыку)
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см.)); 2. прыжки на двух ногах через шнуры «Через канавку».	1. прыжки из кружка в кружок с приземлением на полусогнутые ноги; 2. прокатывание мячей «Точный пас»	1. бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; 2. ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1. ползание на четвереньках между предметами (расстояние между ними 1 м.), не задевая их. 2. упражнение в сохранении равновесии «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками.
Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	Игровой самомассаж«Мы потопаем ногами»	«Огуречик, огуречик» Дых.гимн-ка «Каша»
Малоподвиж-ные игры	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Ходьба в колонне по одному	«Поезд»

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Насекомые»	2-я неделя «Цветы»	3 - 4-я неделя «Лето»	
Планируемые результаты: умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.				
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	С кольцом от кольцеброса (под музыку)	Танц. ритм.гимнастика	С флажками (под музыку)	Танц. ритм.гимнастика
Основные виды движений	1. упражнения в сохранении равновесия (ходьба боком приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 30 см.)); 2. прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между ними 30-40см.	1. прыжки соскамейке на полусогнутые ноги «Парашютисты»; 2. прокатывание мяча друг другу.	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками 2. ползание по скамейке на четвереньках.	1. лазание на наклонную лесенку; 2. ходьба по доске руки на пояс
Подвижные игры	«Поймай комара»	Муз под. Игра «Воробышки и кот»	«Пятнашки с ленточками»	«У медведя во бору»
Малоподвиж-ные игры	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Игроритмика «Давайте вместе с нами»	«Солнышко лучистое»	«Воздушный шар»

СЕНТЯБРЬ (старшая разновозрастная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Будь осторожен»	2-я неделя «Будь осторожен»	3-я неделя « Осень»	4-я неделя « Осень»
Планируемые результаты: владеет основными видами движений и выполняет команды «вперёд, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице				
Вводная часть (под музыку)	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена			
ОРУ(под музыку)	Без предметов(под музыку)	Танц ритм гим-ка с флажками	С мячом (под музыку)	С обручем (под музыку)
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см). Дыхательная гимнастика «Каша».	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания.	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	Игроритмика «Слушай счет»	Пальчиковая «Зайчик»	Игровой самомассаж «Ладшки»	Креативная гимнастика «Веселые зверята»

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя « Я в мире -человек»	2-я неделя « Я в мире-человек»	3-я неделя « В здоровом теле-здоровый дух»	4-я неделя « В здоровом теле-здоровый дух»
Планируемые результаты; знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения игры «Чудо-остров»				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках			
ОРУ	Танц.ритм.гим-ка с косичкой	Без предметов (под музыку)	Танц. ритм.гим-ка с мячом	С кеглей
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее».
Подвижные игры	Муз подвиж .«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	« У медведя во бору»,	« Кот и мыши»,
Малоподвиж-ные игры	Пальчиковая «Встали пальчики»	Самомассаж «Наши ручки»	Креативнаягим-ка «Игрушки»	Самомассаж «Мои ручки, мои ножки»

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	1-я - 2-я неделя « Мой родной край»		3-я - 4-я неделя «Дикие животные»	
Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	Танц. ритм.гимн-ка с кубиком	Без предметов (под музыку)	С кубиками (под музыку)	Танц. ритм гим-ка
Основные виды движений	1. Равновесие –ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 4. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см).	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). 2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение- стойка на коленях). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики) Дистанция 3 м.. 4. Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и колени «по-медвежьи» 4. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.	1. Ползание на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах до кубика.
Подвижные игры	Удм.нац. игра «Салки»	Удм. нац. Игра «Самолеты»	Муз игра «Лиса в курятнике»	«У медведя во бору»
Малоподвиж-ные игры	Пальчиковая игра «Замок»	« Самомассаж «Упругий живот»	«Звериная зарядка»,	Креативная гим-ка «Волшебная палочка»

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я - 2-я неделя «Птицы»		3-я неделя Новый год»	4-я неделя «Новый год»
Планируемые результаты владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям				
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне			
ОРУ	С платочком	С малым мячом (под музыку)	Танц. ритм. гимнастика с косичкой	С обручем
Основные виды движений	1. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. 2. Равновесие – ходьба по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 3. Ходьба по шнуру, положенному по кругу.. 4. Прыжки на двух ногах через 5-бшнуров, положенных на расстоянии 40 см друг от друга. 5. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая его двумя руками снизу.	1. Прыжки со скамейки на резиновую дорожку (высота 20 см) 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прыжки со скамейки. 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Бег по дорожке (ширина 20 см).	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м., из-за головы. 4. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы – «по –медвежьи» 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. 2. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 4. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши. 5. Прыжки на двух ногах до предмета.
Подвижные игры	« Лиса и куры»	« У медведя во бору»	Муз игра « Зайцы и волк»	« Птички и кошка»
Малоподв. игры	Дыхательная «Каша кипит»	Самомассаж «Красивые руки»	Пальчиковая игра «Снежки»	Релаксация « Кошечка потянулась»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя « Зима»	4-я/5-я неделя « Зима»
Планируемые результаты : владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий			
ОРУ	С обручем (под музыку)	Танц. ритм.гим-ка (см Са-Фи-Дансе)	С обручем (под музыку)	Танц. ритм.гим-ка со снежком (см Са-Фи-Дансе)
Основные виды движений	1. Ходьба по канату; пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него, носки на канате, руки за головой пятки на полу, поточно. 3. Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева. 4. Перебрасывание мячей вверх и ловля его двумя руками.	1. Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). 3. Прокатывание мячей друг другу в парах. 4. Ползание в прямом направлении «по-медвежьему» 5. Прыжки на двух ногах справа и слева от каната.	1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом, руки на пояс. 4. Лазание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола. 4. Прыжки на двух ногах между предметами.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть. 2. Перешагивание через кубики. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки внизу)
Подвижные игры	« Кролики»	Муз игра «Лошадки»	«Зайка беленький сидит»	Пальчиковая гимнастика «Снежок катаем»
Малоподвижные игры	Самомассаж «Ножки отдыхают». Ходьба по ребристой доске (босиком)	«Зимушка-зима». Танцевальные движения	«Жили – были зайчики»	« Баба снежная», (имитация « Как мы лепим бабу снежную»)

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я -3-я неделя «День защитника отчества»			4-я неделя «Профессии»
Планируемые результаты в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья			
ОРУ	Без предметов (под музыку)	Танц ритм гим-ка (см Са-ФИ-Дансе)	С мячом	С гимнастической палкой
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше. 2. Прыжки через бруски. 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. 4. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала, перепрыгивание справа и слева, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах.	1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Прокатывание мячей друг другу, стойка на коленях. 4. Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров	1. Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание по скамейке на четвереньках.. 3. Метание мешочков в вертикальную цель, правой и левой рукой. 4. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени 5. Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, за голову. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни « по-медвежьи» 4. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вынести вперед. 4. Прыжки на правой и левой ноге.
Подвижные игры	« Котята и щенята»	« Спортивные эстафеты»	Эстафетная игра « Наша армия сильная»	« Перелет птиц»
Малоподвиж-ные игры	Игроритмика прыжком на счёт «три»	Креативная гим-ка « Мы солдаты»	« Проползи как Танк»	Пальчиковая «Маляры»

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы	1-я -2-я неделя		3-я - 4-я неделя	
Этапы занятия	М к « амин праздни »		к и « В гостях у с азк »	
Планируемые результаты: соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперёд, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы»				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три, по звеньям.			
ОРУ	Без предмета (под музыку)	С обручем (под музыку)	Танц-ритм.гим-ка (см Са-ФИ-Дансе)	С платочками (под музыку)
Основные виды движений	1. Ходьба на носках между предметами. 2. Прыжки через шнур справа и слева. 3. Ходьба и бег по наклонной доске 4. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей через шнур. 3. Прыжки в длину с места.. 4. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы. 5. Прокатывание мяча друг другу, ноги врозь.	1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3. Прокатывание мячей между предметами.. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. 5. Ходьба по гимнастич. скамейке с мешочком на голове.	1. Ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни, «помедвежь». 2. Ходьба по доске, положенной на пол. 3. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз. 4. Прыжки на двух ногах через шнуры
Подвижные игры	«Перелет птиц»	« Бездомный заяц»	Муз игра «Самолеты»	« Охотники и зайцы»
Малоподв. игра	Дых гим-ка«Пузыри »	Креативная гимнастика «Мама спит, она устала»	Креативная гим-ка «Подснежники»	Самомассаж «По камушкам»

	«Найди и промолчи»			
--	--------------------	--	--	--

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя « Весна»	2-я неделя « Весна»	3-я неделя « Весна»	4-я/5 -я неделя « День Победы»
Планируемые результаты: соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методу Стрельниковой; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз				
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; враспынную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; враспынную между предметами, не задевая их			
ОРУ	Танц. ритм гим-ка (см. Са-Фи-Дансе)	С кеглей(под музыку)	С мячом (под музыку)	Танц ритм гим-ка
Основные виды движений	1. Ходьба по доске с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия. 3. Метание мячей в горизонтальную цель правой и левой рукой.	1. Метание мешочков в горизонтальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 3. Прыжки в длину с места «Кто дальше прыгнет» 4. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Метание правой и левой рукой. 4. Ползание по скамейке «по-медвежьему» 5. Прыжки на двух ногах дистанция 3 м.	1. Ходьба по доске, прставляя пятку к носку, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе, на середине присесть. 4. Прыжки на двух ногах между предметами.
Подвижные игры	Муз игра «Найди свой цвет»	«Совушка»	«Зайка серый умывается»	« Птички и кошка»

Малоподвиж-ные игры	« Угадай, кто позвал». Ходьба в колонне по одному на носках	Игра с мячом «Назови бытовые приборы»	Самомассаж «Будем здоровыми»	П л ь ч г и к а Д » а . м- « о м
---------------------	---	--	-------------------------------------	-------------------------------------

МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя « День Победы»	2-я неделя «Цветы и травянистые растения»	3-я неделя «Пресмыкающиеся»	4-я неделя «Лето»
Планируемые результаты: владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счёта (до 5) прыжков на двух ногах; через короткую скакалку; планирует действия команды в игре « Котята и щенята», соблюдает правила игры и умеет договариваться с товарищами по команде.				
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»			
ОРУ	Танцевально ритмическая гим-ка (см Са-Фи-Дпнсе)	С кубиком (под музыку)	С гимнастической палкой (под музыку)	Танц. ритм гим-ка
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места. 2. Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. 4. Прыжки в длину с места через шнуры 5. Прокатывание мяча между кубиками.	1. Перебрасывание мячей друг другу в парах скамейке, хват с боков. 2. Прыжки в длину с места через шнур. 3. Прыжки через короткую скакалку 4 Перебрасывание мячей друг другу. 5. Метание мешочков на дальность.	1. Метание в вертикальную цель. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. Метание в вертикальную цель. 4. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи» 3. Прыжки через короткую скакалку	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. Лазание на гимнастическую стенку и спуск с нее. 4. Ходьба по доске, лежащей на полу, руки за головой.
Подвижные игры	Спортивные сояззания	« Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	« У медведя во бору»
Малоподвиж-ные игры	Креативная гим-ка « Мы военные»	Дыхательное упр.«Одуванчик»	«Угадай, где спрятано»	Самомассаж «По дорожке»

Старшая группа Сентябрь

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Будь осторожен»	2-я неделя «Будь осторожен»	3-я неделя « Осень»	4-я неделя « Осень»
Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в подвижных играх; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.				
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в три звена			
ОРУ	Танцевально- ритмическая гимнастика (См. Са-Фи –Дансе)	С мячом	Танцевально- ритмическая гимнастика (См. Са-Фи – Дансе)	С гимнастической палкой (под музыку)
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, через мячи. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 4. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. 5. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками.	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Броски малого мяча вверх и ловля после хлопка 3. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. 4. Прыжки в высоту с места 5. Ползание на четвереньках до предмета.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски вверх и ловля его с хлопком в ладоши. 4. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах, двумя руками из-за головы.	1. Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край.. 2. Равновесие- ходьба перешагивание через бруски. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 4. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед
Подвижные игры	« Мышеловка»	Креативная гимнастика « Мы юные спасатели »	«Удочка»	Муз игра «Мы веселые ребята»
Малоподвиж-ные игры	Самомассаж «Ладошки»	«Гуси идут домой»	Дых. Упра-ния	Релаксация «В лесу»

--	--	--	--	--

ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Осень»	2-я неделя «Овощи»	3-я -4-я неделя « В здоровом теле-здоровый дух»	
Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание,прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие) при выполнении упражнений .ритмической гимнастики под музыку.				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Танцевально- ритмическая гим-ка (см. Са-Фи-Дансе)	С гимнастической палкой (под музыку)	С малым мячом (под музыку)	С обручем (под музыку)
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс... 2. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 3.Броски мяча двумя руками от груди в шеренгах.	1 Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги 2 Броски мяча друг другу из-за головы. 3 Ползание на гимнастической скамейке на четвереньках.	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье-подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола 3.Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.	1. Ползание-пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, подряд через три обруча. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. 3. Прыжки на двух ногах на мат гимнастический.

Подвижные игры	Муз игра «Перелет птиц»	Муз игра «Зайцы в огороде»	« Мы веселые ребята»	« Гуси -гуси»
Малоподвиж-ные игры	Пальчиковая «Паучок»	Креативная гимнастика «Овощи и фрукты»	Самомассаж «Мои ноги»	« Съедобное-несъедобное».

НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я -2-янеделя «Мой родной край»		3-я-4-я неделя «День народного единства»	
Планируемые результаты: владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание ч/з обруча, прыжки на 2х ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физ.упр. и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимн.; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упр.ритм.гимн.и п/и.				
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
ОРУ	С малым мячом (под музыку)	Ритм гим-ка	С мячом большого диаметра (под музыку)	На гимнастической скамейке (под музыку)

Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Переброска мяча двумя руками снизу, из-за головы.	1. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно. 2. Ведение мяча продвигаясь вперед шагом. 3. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. 4. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. 5. Ведение мяча в ходьбе	1. Пролезание в обруч боком, прямо не касаясь руками пола 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед. 4. Ползание на гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени.	1. Ходьба по гимн.скамейке, с мешочком на голове. 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета. 4. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.
Подвижные игры	Муз игра «Пожарные на учении»	« Не оставайся на полу»	Муз игра « Удочка»	Игра-путешествие по родному краю
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	Самомассаж« Ручки»	Пальчиковая «Семья»	«Две ладошки». (музыкальная)

ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя « Новый год»	2-я неделя « Новый год»	3-я неделя «Семья. Новый год»	4-я неделя «Новый год»
Планируемые результаты: владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад. Дыхательные упражнения			
ОРУ	С обручем	С флажками	Танц ритмика	Танц ритмика

Основные виды движений	1. Равновесие-ходьба по наклонной доске боком, прямо руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, прямо. 2. Прыжки на двух ногах через бруски на расстоянии 50 см. между набивными мячами. 3. Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы.	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей 4. Ползание на четвереньках между предметами.	1. Перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, с хлопком в ладоши. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки. 3. Ходьба и ползание по гимнастической скамейке с мешочком .	1. Лазание на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. 3. Прыжки на двух ногах между предметами.
Подвижные игры	«Ловишки с ленточками»	«Мороз –красный нос»»	Муз игра «Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	Самомассаж «Упругий живот»	Креативная гим-ка «Я танцую»	Дыхательные упражнения	Игровое упражнение «Снежная королева»

ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я - 2-я неделя Каникулы	3-я неделя «Зима»	4-я неделя «Зимующие птицы»	
Планируемые результаты: владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх				
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег			

ОРУ	С кубиком	Со шнуром (под музыку)	Танцевальная ритмика	С обручем (под музыку)
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске(40см). 2. Прыжки на правой и левой ногах между кубиками, на двух ногах. 3. Метание- броски мяча в шеренгах	1. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч . 2. Броски мяча вверх. 3. Прыжки в длину с места 4. Метание в цель.	1. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками от груди. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, через набивные мячи. 3. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода. 4. Ведение мяча в прямом направлении.	1. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. 4. Ведение мяча в прямом направлении.
Подвижные игры	Муз игра «Медведи и пчелы»	«Совушка»	« Не оставайся на полу»	« Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	«Ножки отдыхают». Массаж стоп мячами ежиками	«Зимушка-зима».	Игровое упражнение «Веселые воробышки»	«Почта»

ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Транспорт»	2-я неделя «Обитатели уголка природы»	3-я неделя «Наша армия»	4-я неделя «Правила дорожного движения»
Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				

Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком(правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий			
ОРУ	С гимнастической палкой	С большим мячом	Танцевальная ритмика на гимнастической скамейке	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке руки в стороны. 2. Прыжки через бруски. 3. Бросание мячей в корзину, двумя руками от груди 4. Ползание попластунски до обозначенного места.	1. Прыжки в длину с места до 50 см., прыжки через шнуры. 2. Отбивание мяча от пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 3. Лазанье под дугу не касаясь руками пола. 4. Ползание на гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча. 2. Подлезание под палку, шнур. 3. Перешагивание через шнур. 4 Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней	1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к ноской другой.. 3. Прыжки с ноги на ногу. 4. Отбивание мяча в ходьбе, бросание мяча вверх и ловля одной рукой.
Подвижные игры	« Охотники и зайцы»	« Не оставайся на полу»	« Мышеловка»	« Гуси- лебеди»
Малоподвиж-ные игры	Пальчиковая гимнастика «Поезд»	Креативная гимнастика «Четыре стихии».	Игровое упражнение: «Снайперы»	«Светофор»

МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности

Темы Этапы занятия	1-я неделя «Мамин праздник»	2-я неделя «Народные традиции»	3-я -4-я неделя « В гостях у сказки»	
Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы			
ОРУ	С малым мячом	Танцевальная ритмика	С кубиками	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове 2. Перебрасывание мячей двумя руками с отскоком от пола(расстояние 1,5м). 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Ползание по-пластунски в сочетании с перебежками	1. Ползание на четвереньках между предметами. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Прыжок в высоту с разбега	1. Ходьба по ограниченной поверхности на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше. 2. Ползание по скамейке на четвереньках. 3. Прыжки из обруча в обруч.	1. Ходьба на носках между набивными мячами. 2. Метание в горизонтальную цель 3. Лазание под шнур боком, не касаясь его.
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	« Медведи и пчелы»	«Стоп»	« Не оставайся на полу»
Малоподвиж-ные игры	Психогимнастика «Ласкушенька»	«Солнышко, заборчик, камешки»	«Маляры»	Упражнение «Лучистые глазки»

АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Темы Этапы занятия	1-я неделя «Весна»	2-я неделя «День космонавтики»	3-я неделя « Весна»	4-я/5-я неделя « День победы»
Планируемые результаты: знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево			
ОРУ	С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Танцевальная ритмика
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны, с передачей мяча нам каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки через бруски, расстояние 50 см., на двух ногах до предмета, перепрыгивание . 3. Броски мяча двумя руками из-за головы. 4. Вис на гимнастической стенке	1. Прокатывание обручей друг другу в шеренгах. 2. Пролезание в обруч прямо и боком. 3. Прыжки через скакалку.	1. Ходьба по скамейке перешагивая через предметы, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки через скакалку 3. Метание мешочков в вертикальную цель. 4. Ползание по прямой (туннель), по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	1. Ходьба по канату боком приставным шагом, на носках между предметами. 2. Перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками. 3. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 4. Прыжки через через шнур справа и слева.
Подвижные игры	Муз игра «Медведи и пчелы»	«Космонавты»	Эстафета «Картошка в ложке»	Муз игра «Горелки»
Малоподвиж-ные игры	Креативное упражнение «Березка»	«Кто на чем полетит»	Дыхательное упражнение «Буря в стакане»	Пальчиковая игра «Шина»

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы занятия Темы	1-я неделя «День Победы»	2-я неделя «Человек. Солнце, воздух и вода – наши друзья»	3-я неделя «Насекомые. Пресмыкающиеся»	4-я неделя «Лето на лугу, в лесу, в саду и на огороде»
Планируемые результаты : знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперёд и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учётом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперёд, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры				
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед			
ОРУ	Римическая гимнастика	С флажками (под музыку) Пензулаева стр. 96-97	С мячом (под музыку) Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.98-99	С обручем (под музыку) Пензулаева Л.И. ст. гр. стр.101
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 3. Броски мяча о стенку с расстояния 2 м..	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. 4. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи»	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, с мешочком на голове. 2. Лазанье- пролезание в обруч правым и левым боком; в парах, один держит, другой выполняет задание. 3.Броски мяча от пол одной рукой и ловля двумя руками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 3. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед
Подвижные игры	« Гуси-лебеди»	« Не оставайся на полу» (с бегом и запрыгиванием)	Муз игра « Пожарные на учении»	Спортивная эстафета «Дружба»
Малоподвиж-ные игры	Игровое упражнение «Меткие стрелки»	Креативная гимнастика «Море волнуется»	Релаксация «На море»	Самомассаж «Ножки»

Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДО напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью, чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание. «Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

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

5. Воспитание умения работать сообща.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

1. на эмоции детей;
2. создает у них хорошее настроение;
3. помогает активировать умственную деятельность;
4. способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Организация и формы взаимодействия с родителями.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Для более эффективного взаимодействия педагогов и родителей по воспитанию здорового и развитого ребенка в дошкольном учреждении необходимо организовывать собрания, консультации, семинары, беседы. Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей.

Система взаимодействия педагога и родителей

- Совместное проведение родительских собраний.
- Посещение уроков и адаптационных занятий родителями.
- Привлечение родителей к организации детских праздников, спортивных соревнований.

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равно ответственность родителей и педагогов.

Задачи:

- 1) -формирование психолого-педагогических знаний родителей; приобщение родителей к участию в жизни ДО;
- 3) -оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании и обучении детей;
- 4) - изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

План работы с родителями

Сроки	Содержание работы	Форма	Ответственные
Октябрь	« ГТО -для дошкольника»	Папка- передвижка	Воспитатель по физическому развитию
Ноябрь	«Зарядка – это весело»	Консультация	Воспитатель по физическому развитию
Декабрь	«Одежда и здоровье детей»	Консультация	Воспитатель по физическому развитию
Январь	Утренняя гимнастика	Консультация	Воспитатель по физическому развитию
Февраль	«Мой папа- самый, самый»	Развлечение совместно с родителями	Воспитатель по физическому развитию
Март	«Тайная сила рук»	Консультация	Воспитатель по физическому развитию
Апрель	« Мы- спортивная семья»	Фотовыставка в д\саду и на сайте	Воспитатель по физическому развитию
Май	«Подвижные игры летом на прогулке»	Буклет	Воспитатель по физическому развитию

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Модель режима двигательной активности детей в ДОО младшей разновозрастной группе

Формы организации	
Утренняя гимнастика (ежедневно)	5 минут
Занятие по физической культуре (в помещении)	2 занятия до 10 минут
Занятие по физической культуре (на воздухе)	1 занятие до 10 минут
Физкультминутки	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий (3-5 минут)
Игры и физические упражнения на прогулке (ежедневно)	До 10 минут
Динамические паузы Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз	В течение дня
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно
Физкультурные праздники	1 раз в квартал
Досуги и развлечения	1 раз в месяц
Неделя здоровья	2 раза в год

Модель режима двигательной активности детей в ДОО старшей разновозрастной группе

Формы организации	
Утренняя гимнастика (ежедневно)	8-10 минут
Занятие по физической культуре (в помещении)	2 занятия до 30 минут
Занятие по физической культуре (на воздухе)	1 занятие до 30 минут
Физкультминутки	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий (3-5 минут)
Игры и физические упражнения на прогулке (ежедневно)	20-25 минут
Динамические паузы Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз	В течение дня
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно
Физкультурные праздники	1 раз в квартал
Досуги и развлечения	1 раз в месяц
Неделя здоровья	2 раза в год

Закаливающие и лечебно-профилактические мероприятия

Содержание	младшая группа
<i>I. Элементы повседневного закаливания</i>	
Воздушно-температурный режим	От +22 ⁰ до +18 ⁰ Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды
Сквозное проветривание (в отсутствие детей не менее 10 минут через каждые 1,5 часа)	Сквозное проветривание прекращается за 15-20 м. до прихода детей. Допускается кратковременное снижение воздуха в помещении на 2-4 ⁰ Проводиться: • Утром перед приходом детей • Перед возвращением детей с прогулки Во время дневного сна. В теплое время года проводится в течении всего дневного сна
Утренний прием детей на улице	В теплый период
Ритмическая гимнастика	-
Утренняя гимнастика	В теплое время года проводится на улице, в холодное время года – в зале, в группе
Физ. занятия в зале, группе	2 раза (летом на воздухе)
Физ. занятия на прогулке круглый год	+
Солнечные ванны	+
Воздушные ванны	В теплое время года проводятся ежедневно при температуре + 20 ⁰ - +22 ⁰
Ежедневная прогулка	Обувь и одежда соответствует метеорологическим условиям До - 15 ⁰
Сон с доступом свежего воздуха	В теплое время при открытых окнах, без маек (избегая сквозняка).
Физические упражнения, подвижные игры на улице	ежедневно
Упражнения на дыхание, игровой самомассаж, пальчиковые игры, гимнастика для глаз упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	Ежедневно (в гимнастиках, физ.паузах, физ.занятиях, в повседневной деятельности). В теплое время года проводятся на свежем воздухе.
Упражнения для профилактики	Релаксация, элементы психогимнастики,

переутомления	физминутки
Гигиенические процедуры	Ежедневно в течение всего режима дня.
<i>II. Специальные закаливающие воздействия</i>	
Ходьба босиком по дорожке здоровья	Хождение босиком по дорожке здоровья (после сна)
Обширное умывание водой комнатной температуры.	После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей.
Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры.	+
Витаминоизация 3-го блюда	+
Мероприятия по профилактике гриппа и ОРЗ	+
Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами (2-10 мин)	+
Мытье ног, гигиен.душ теплой водой	После прогулки, в теплый период года
Дозированные солнечные ванны	Теплый период

Закаливающие и лечебно-профилактические мероприятия

Содержание	Старшая группа
<i>I. Элементы повседневного закаливания</i>	
Воздушно-температурный режим	От +21 ⁰ до +18 ⁰ Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды
Сквозное проветривание (в отсутствие детей не менее 10 минут через каждые 1,5 часа)	Сквозное проветривание прекращается за 15-20 м. до прихода детей. Допускается кратковременное снижение воздуха в помещении на 2-4 ⁰ Проводиться: • Утром перед приходом детей • Перед возвращением детей с прогулки Во время дневного сна. В теплое время года проводится в течении всего дневного сна
Утренний прием детей на улице	В теплый период
Ритмическая гимнастика	+
Утренняя гимнастика	В теплое время года проводится на улице, в холодное время года – в зале, в группе
Физ. занятия в зале, группе	2 раза (летом на воздухе)
Физ. занятия на прогулке круглый год	+
Солнечные ванны	+
Воздушные ванны	В теплое время года проводятся ежедневно при температуре + 20 ⁰ - +22 ⁰
Ежедневная прогулка	Обувь и одежда соответствует метеорологическим условиям До - 20 ⁰
Сон с доступом свежего воздуха	В теплое время при открытых окнах, без маек (избегая сквозняка).
Физические упражнения, подвижные игры на улице	ежедневно

Упражнения на дыхание, игровой самомассаж, пальчиковые игры, гимнастика для глаз упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	Ежедневно (в гимнастиках, физ.паузах, физ.занятиях, в повседневной деятельности). В теплое время года проводятся на свежем воздухе.
Упражнения для профилактики переутомления	Релаксация, элементы психогимнастики, физминутки
Гигиенические процедуры	Ежедневно в течение всего режима дня.
<i>II. Специальные закаливающие воздействия</i>	
Ходьба босиком по дорожке здоровья	Хождение босиком по дорожке здоровья (после сна)
Обширное умывание водой комнатной температуры.	После дневного сна, занятий физической культурой.
Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры.	+
Витаминоизация 3-го блюда	+
Мероприятия по профилактике гриппа и ОРЗ	+
Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами (2-10 мин)	+
Мытье ног, гигиен.душ теплой водой	После прогулки, в теплый период года
Дозированные солнечные ванны	Теплый период

График проведения утренней гимнастики

<u>Группа</u>	Время	Ответственные
Младшая разновозрастная	8.00-8.05	Воспитатель
Старшая разновозрастная	8.00-8.10	Воспитатель

Расписание непосредственно образовательной деятельности

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	9.20-9.30 Младшая группа		9.20-9.30 Младшая группа	Физическая культура (на улице) 9.20.-9.30 Младшая группа
Физическая культура 9.55 - 10.20 Старшая группа		Физическая культура (на прогулке) 10.35 – 11.00 Старшая группа		Физическая культура 15.30 - 15.55 Старшая группа

3.6. Список литературы

Н. Е. Веракса, Т. С. Комарова, М. А. Васильева. «От рождения до школы».- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.- 368 с.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа – М.: МАЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: МОЗАЙКА- СИНТЕЗ, 2014

Пензулаева Л.П. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. – М.: МОЗАЙКА- СИНТЕЗ, 2016

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа – М.: МОЗАЙКА- СИНТЕЗ, 2014

Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3 – 7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2007

И. Аверина. Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие. - М.: Айрис-пресс, 2007

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа – М.: МАЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014

Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2 -7 лет. – М.: Айрис-пресс, 2004

Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе».

Интернет ресурсы

Приложение 1

Удмуртские национальные игры

<i>Название игры</i>	<i>Месяц</i>
Сукур така «Слепой баран»	сентябрь
Валэз быжтйз кут «Поймай коня за хвост»	
Кечпи но пуныос «Козлёнок и собаки»	октябрь
Узы-боры бичасько «Собираю ягоды»	
Вумурт «Водяной»	ноябрь
Вöй горшок «Горшок с маслом»	
Лудкеч «Заяц»	декабрь
Чимали «Галящий»	
Азвесь манет «Серебряная монетка»	январь
Круген бергаса «Хороводная игра»	
Небыльток «Растяпа»	февраль
Капка ултй потаса «Ворота»	
Игра «Прятки с платком	март
Игра «Италмас»	
Догонялки (Тябыкен)	апрель
Охота на лося (Лосьёсты кутон)	
Игра с платочком (Кышетэн шудон)	май
Водяной (Вумурт)	
Серый заяц (Пурысь кечпи)	