

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.  
 Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка.    Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.  
Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г

Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;

Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;

СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)  
 Инструктор по физической культуре должен организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

Кроме основной общеобразовательной программы используются комплексные парциальные программы и методики: Л.И. Пензулаевой «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста», Л.И. Пензулаевой «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 и 5-7 лет», С.Я.Лайзане «Физкультура для малышей», методическими рекомендациями Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет»; Л.Д.Глазыриной «Физкультура дошкольника»; авторской программой К.К.Утробиной «Занимательная физкультура; Э.Я.Степанковой «Физическое воспитание в детском саду»; технологий Ж.Е. Фирилёвой «СА-фи-дансе»; программой «Старт» Л.В.Яковлевой, Р.А.Юдиной; методиками Л.Д.Глазыриной «Физическое развитие детей»; А.С. Галанов «Игры, которые лечат» для детей от3 до 5 лет, А.С. Галанов «Игры, которые лечат»для детей от 5 до 7лет; Н.А.Фоминой «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика» и Головин О.В. «Двигательная активность дошкольников», «Мониторинг состояния физического здоровья детей и подростков в условиях образовательного учреждения

**Цели и задачи программы**

**Цель программы**: Построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы   по   физическому развитию   детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование  основ   здорового образа жизни.

**Реализация данной цели связана с решением следующих задач**:

развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Программа направлена на:**

реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Принципы построения программы по ФГОС:**

полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

сотрудничество Организации с семьей;

приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

учет этнокультурной ситуации развития детей.

**Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет**У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.  
Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.  
За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.  
За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным.  
Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка.  
Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.  
Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.  
В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.  
В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.  
Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.  
В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.  
На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.  
После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.  
Проявления в психическом развитии:  
- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;  
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;  
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).  
Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.  
К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).  
Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.  
Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):  
- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);  
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);  
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;  
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;  
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;  
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.  
В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.  
Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.  
Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельной по физической культуре.  
Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:  
- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки  
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)  
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.  
Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.

Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

Ритмическая гимнастика.

Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

**Планируемые результаты:**

.Вторая младшая группа:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья      детей;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе      жизни;

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

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение      основными движениями);

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной      активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья      детей;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе      жизни;

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

Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной      активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья      детей;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе      жизни;

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

Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной      активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья      детей;

Воспитание культурно-гигиенических навыков;

Сформированность начальных представлений о здоровом образе      жизни;

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

Накопление и обогащение двигательного опыта детей;

Овладение основными видами движения;

Сформированность у воспитанников потребности в двигательной      активности и физическом совершенствовании.

**Целевые ориентиры образовательного процесса**

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

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

-              ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

-              ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

-              у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

-              ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

При составлении мониторинга  мы опирались на:

ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования

Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ «О разработке основной общеобразовательной программы дошкольного образования» (письмо от 21.10.2010 № 03-248).

Примерный Порядок разработки основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Как указано в ФГОС, планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования подразделяются на итоговые и промежуточные.

Промежуточная (текущая) оценка (проводится 1 раз в полугодие или год) – это описание динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

Итоговая оценка проводится при выпуске ребёнка из детского сада в школу и включает описание интегративных качеств выпускника ДОУ. Проводится ежегодно в подготовительной к школе группе.

Система мониторинга должна обеспечивать комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволять осуществлять оценку динамики достижений детей.

Система мониторинга содержит:

1  уровни освоения программы для всех возрастных групп и по всем образовательным областям;

2 параметры психического развития – качества, которые показывают развитие ребёнка в плане соответствия конкретному психологическому возрасту (в данном случае младшему, среднему, старшему дошкольному возрасту).

Методика организации мониторинга   подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

Результаты оцениваются  по пятибалльной системе.

 Пятибалльная система оценки результатов позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности детей, но и выявить уровень развития детей группы.

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

Обследование проходит по методике: «Двигательная активность ребенка в детском саду» Рунова М.А.

2 СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:  
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);  
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);  
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.  
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:  
1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опус­кая голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.  
2. Приучать действовать совместно.  
3. Формировать умение строиться в колон­ну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.  
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях си­дя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.  
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.  
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенство­вать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.  
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.  
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; при­нимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с мес­та; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.  
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.  
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.  
11. Закреплять умение ползать.  
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:  
1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.  
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.  
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, актив­ности в самостоятельной двигательной деятельности.  
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.  
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.  
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лы­жи на место.  
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.  
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физичес­ких упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.  
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.  
   
Примерный перечень основных движений, спортивных игр и   
упражнений  
1. Основные виды движений  
Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнени­ем заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической ска­мейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по реб­ристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, поло­женной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.  
Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убе­гать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).  
Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонталь­ную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и ле­вой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).  
Ползание, 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 ициклических движений под музыку.  
2.Общеразвивающие упражнения  
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одно­временно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отво­дить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.  
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, под­тянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и раз­гибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и об­ратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.  
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захваты­вать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.  
3. Спортивные упражнения  
Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.  
Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.  
4. 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».  
Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

2.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:  
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);  
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);  
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.  
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:  
1. Формировать правильную осанку.  
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движе­ния рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично оттал­киваясь носком.  
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построени­ях, соблюдении дистанции во время передвижения.  
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.  
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).  
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.  
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.  
8. 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).  
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.  
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.  
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.  
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.  
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:  
1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.  
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной де­ятельности.  
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осоз­нанно относиться к выполнению правил игры.  
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.  
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительнос­тью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и лет­ний) продолжительностью 45 минут.  
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.  
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.  
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации зна­комых игр.  
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.  
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.  
   
Примерный перечень основных движений, спортивных игр   
и упражнений:  
1. 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 с бегом, прыж­ками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).  
Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направ­лениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с измене­нием темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе з течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).  
Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гим­настической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).  
Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.  
Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей дpyr другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание пред­метов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстоя­ния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.  
Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.  
Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.  
2. Общеразвивающие упражнения  
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.  
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исход­ных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над по­лом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.  
Упражнения для развития и укрепления мышц 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 по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.  
Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).  
3. Спортивные упражнения  
Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спус­ке с нее, подниматься с санками на гору  
Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.  
4. Подвижные игры  
С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».  
С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».  
С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».  
С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».  
На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».  
Народные игры. «У медведя во бору» и др.  
Спортивные развлечения. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

2.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:  
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);  
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);  
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.  
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:  
1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двига­тельной деятельности.  
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно вы­полнять движения.  
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.  
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.  
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.  
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.  
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.  
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасы­вать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.  
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.  
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.  
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:  
1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.  
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.  
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.  
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.  
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.  
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.  
7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнова­ниях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр   
и упражнений  
1. 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. 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) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, una нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь ~еред, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой – 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).  
Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с от­скоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.  
Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одно­му, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, тю трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, на­лево, кругом переступанием, прыжком.  
Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с му­зыкальным сопровождением,  
2. Общеразвивающие упражнения  
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; подни­мать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти по­вернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.  
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно подни­мать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взяв­шись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спи­ной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в сторо­ны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).  
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Подни­мать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (дер­жа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; пере­кладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).  
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.  
3. Спортивные упражнения  
Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.  
Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.  
4. Спортивные игры  
Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.  
Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.  
Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.  
Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.  
5. Подвижные игры  
С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «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.  
Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

2.5 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:  
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);  
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);  
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.  
Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:  
1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.  
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах дея­тельности.  
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.  
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.  
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмич­но, в указанном воспитателем темпе.  
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, лов­кость, гибкость.  
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равнове­сии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.  
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гиб­кость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.  
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естест­венности, легкости, точности, выразительности их выполнения.  
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мяг­кое покрытие, в длину и высоту с разбега.  
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.  
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:  
1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движе­ния, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.  
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.  
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бад­минтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).  
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.  
Примерный перечень основных движений, подвижных игр   
и упражнений  
1. 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, гимна­зическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врас­сыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой по­средине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимна­стической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Круже­ние с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).  
Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжка­ми, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; чел­ночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 се­кунды к концу года.  
Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической ска­мейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд(высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.  
Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на од­ной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое по­крытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, па­рами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.  
Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (неменее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мя­ча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.  
Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.  
Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.  
2. Общеразвивающие упражнения  
Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки 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 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 руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. 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 о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.  
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося 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). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.  
3. Спортивные упражнения  
Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать 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.  
4. Спортивные игры  
Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи 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, передвигаясь 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  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 ней с места и после ведения.  
Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.  
5. 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», «Догони свою 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.  
Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию

Коррекционная работа

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

• формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;

• изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;

• развитие речи посредством движения;

• формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;

• управление эмоциональной сферой ребёнка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В настоящее время в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ включается адаптивная физическая культура (АФК) — комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Адаптивная физкультура обеспечивает лечебный, общеукрепляющий, реабилитационный, профилактический и другие эффекты. Основные задачи, которые стоят перед адаптивной физической культурой:

• формировать у ребёнка осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами здоровых сверстников;

• развивать способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;

• формировать компенсаторные навыки, умение использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;

• развивать способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;

• формировать потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни; стремление к повышению умственной и физической работоспособности;

• формировать осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;

• формировать желание улучшать свои личностные качества.

АФК объединяет все виды физической активности и спорта, которые соответствуют интересам детей с проблемами в развитии и способствуют расширению их возможностей. Цель АФК — улучшение качества жизни детей с ОВЗ посредством физической активности и спорта. Основной задачей является решение конкретных психомоторных проблем, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьеры к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься спортом.

В тех случаях, когда программа не может быть полностью освоена детьми с ОВЗ, проектируются индивидуальные программы воспитания и обучения. При проектировании индивидуальной программы следует опираться на ряд принципов:

• принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально-психологические, клинические особенности детей с ОВЗ;

• принцип дозированности объёма изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объёма программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определённых тем;

• принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объёма; при концентрическом построении программы материал повторяется путём возвращения к пройденной теме. Это даёт возможность более прочного усвоения материала.

• принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

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

3-4 года - непосредственно образовательная деятельность;  
- развивающая игровая деятельность;  
- подвижные игры;  
- спортивные игры и упражнения;  
 - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;  
- игровые беседы с элементами движений;  
- разные виды гимнастик;  
- закаливающие процедуры;  
- физминутки, динамические паузы;  
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;  
- двигательная активность в течении дня.

4-5 лет непосредственно образовательная деятельность;  
- развивающая игровая деятельность;  
- подвижные игры;  
- спортивные игры и упражнения;  
 - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;  
- игровые беседы с элементами движений;  
- разные виды гимнастик;  
- закаливающие процедуры;  
- физминутки, динамические паузы;  
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;  
- двигательная активность в течении дня.

5-6 лет непосредственно образовательная деятельность;  
- развивающая игровая деятельность;  
- подвижные игры;  
- спортивные игры и упражнения;  
 - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;  
- игровые беседы с элементами движений;  
- разные виды гимнастик;  
- закаливающие процедуры;  
- физминутки, динамические паузы;  
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;  
- двигательная активность в течение дня.

6-7 лет непосредственно образовательная деятельность;  
- развивающая игровая деятельность;  
- подвижные игры;  
- спортивные игры и упражнения;  
 - спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;  
- игровые беседы с элементами движений;  
- разные виды гимнастик;  
- закаливающие процедуры;  
- физминутки, динамические паузы;  
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;  
- двигательная активность в течение дня.

СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

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

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

мин. - средняя группа,

мин. - старшая группа,

мин. - подготовительная к школе группа. (разминка):

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):, 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

мин. - 2-я младшая группа и средняя группа,

мин. - старшая группа,

мин. - подготовительная к школе группа.

СТРУКТУРА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ИГРОВОГО ЧАСА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

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

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

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

мин. - средняя группа,

мин. - старшая группа,

мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

— тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

— игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

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

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

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

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

физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

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

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

комплексы утренней гимнастики

комплексы физкультминуток

комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп

комплексы дыхательных упражнений

гимнастика для глаз и т. п.

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

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

гимнастической скамейке.

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

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

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

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

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

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

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

Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ 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 (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

-использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание; взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности;

-формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности;

-помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.;

-активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда

Задачи взаимосвязи:

Коррекция звукопроизношения;

Упражнение детей в основных видах движений;

Становление координации общей моторики;

Умение согласовывать слово и жест;

Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;

Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального

руководителя

Музыка воздействует:

на эмоции детей;

создает у них хорошее настроение;

помогает активировать умственную деятельность;

способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

6 привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

Взаимодействие инструктора по физической культуре и психолога

1.развитие эмоционально- волевой сферы

2. развитие коммуникативных навыков;

3. развитие моторики;

4.развитие функций саморегуляции;

5.приёмы арттерапии (музыкотерапии);

6. приёмы релаксации.

Взаимодействие 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.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

 3. Организация образовательного процесса

№1 Система физкультурно-оздоровительной работы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | | Группа ДОУ | Периодичность | | Ответственный | |
| I. МОНИТОРИНГ | | | | | | | |
| 1. | Определение уровня фи­зического развития.  Определение уровня физи­ческой подготовленности детей | | Все | 2 раза в год (в сентябре и мае)  В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп. | | Старшая медсестра  Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп | |
| 2. | Диспансеризация | | Старшие и подготовительная к школе группы | 1 раз в год | | Специалисты детской по­ликлиники, старшая мед­сестра, врач-педиатр | |
| II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | | | | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | Все группы (кроме групп раннего возраста) | | Ежедневно | Воспитатели групп или инструктор по физкуль­туре | | |
| 2. | Физическая культура | Все группы (кроме групп раннего возраста) | | 3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп | | |
| 3. | Подвижные игры | Все группы | | 2 раза в день | Воспитатели групп | | |
| 4. | Гимнастика после дневного сна | Все группы | | Ежедневно | Воспитатели групп | | |
| 5. | Спортивные упражнения | Все группы | | 2 раза в неделю | Воспитатели групп | | |
| 6. | Спортивные игры | Старшая, подготовительная группы | | 2 раза в неделю | Воспитатели групп | | |
| 7. | Физкуль­турные досуги | Все группы (кроме групп раннего возраста) | | 1 раз в месяц | Инструктор по физкультуре | | |
| 8. | Физкультурные праздники | Все | | 2 раза в год | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели групп | | |
| 9. | День здоровья | Все группы (кроме групп раннего возраста) | | 2 раз в год | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели групп | | |
| 10. | Каникулы | Все группы | | 2 раза в год | Все педагоги | | |
| 11. | Динамические паузы | Все группы | | ежедневно | Инструктор по физкультуре, музыкальный руко­водитель, воспитатели | | |
| 12. | Корригирующая гимнастика для детей | Все возрастные группы | | 1 раз в неделю | Инструктор по физкультуре | | |
| 13. | «Оздоровительная гимнастика с элементами игрового стретчинга» | Группы детей 3-7 лет | | 1 раз в неделю | Инструктор по физкультуре | | |
| 14. | Оздоровительный бег (в конце прогулки) | Группы детей 5-7 лет | | 2 раза в неделю | Инструктор по физкультуре, воспитатели. | | |
| III ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ | | | | | | | |
| 4. | Участие в районных, городских спортивных соревнованиях «Весёлые старты» | | Подготовительная, старшая группы | Май | | | Инструктор по физкультуре |
| IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ | | | | | | | |
| 1. | Витаминотерапия | | Все группы | 2 раза в год | | Ст. медсестра | |
| 2. | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями) | | Все группы | В неблагоприят­ные периоды (осень-весна) воз­никновения ин­фекции) | | Ст. медсестра | |
| 3. | Кварцевание групп и кабинетов | | ежедневно | В течение года | | Воспитатели | |
| 4. | Самомассаж | | Всем детям | 3 раза в неделю | | Инструктор по физической культуре, воспитатели | |
| 5. | Гимнастика для глаз | | Всем детям | В течение года | | Воспитатели | |
| 6. | Массаж стоп  (в период проведения занятий в режиме динамических пауз) | | Средний и старший возраст | 3 раза в неделю | | Инструктор по физической культуре, воспитатели | |
| 7. | Танцы и упражнения специального воздействия | | Старший возраст | еженедельно | | Музыканты, инструктор по физкуль­туре, воспитатели | |
| V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ | | | | | | | |
| 1. | Музыкотерапия | | Все группы | Использование музыкального со­провождения на занятиях изобра­зительной дея­тельности, физ­культуре и перед сном | | Музыкальный руководи­тель, ст. медсестра, , вос­питатель группы | |
| 2. | Фитонцидотерапия (лук, чеснок) | | Все группы | Неблагоприятные периоды, эпиде­мии, инфекцион­ные заболевания | | Ст. медсестра, младшие воспитатели | |
| VI. ЗАКАЛИВАНИЕ | | | | | | | |
| 1. | Ходьба босиком по кор. дорожкам, гимнастика в постели | | Все группы | После сна | | Воспитатели | |
| 2. | Облегченная одежда детей | | Все группы | В течение дня | | Воспитатели, младшие воспитатели | |
| 3. | Мытье рук, лица, шеи про­хладной водой | | Все группы | В течение дня | | Воспитатели, младшие воспитатели | |

Приложение №2 Организация двигательного режима

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Формы организации | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа | Первая младшая группа |
| Организованная деятельность | 6 час/нед | 8 час/нед | 10 час/нед | 10 час и более/нед | 5 час/нед |
| Утренняя гимнастика | 6-8 мин | 6-8 мин | 8-10мин | 10-12мин | 4-6 мин |
| Хороводная игра или игра средней подвижности | 2-3 мин | 2-3 мин | 3-5 мин | 3-5 мин | 2-3 мин |
| Физминутка во время занятия | 2 – 3мин | | | | |
| Динамическая пауза между занятиями (если нет физо или музо) | 5 мин | | | | |
| Подвижная игра на прогулке | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин | 4-8 мин |
| Инд.раб. по развитию движений на прогулке | 8-10мин | 10-12 мин | 10-15 мин | 10-15 мин | 6-10 мин |
| Динамический час на прогулке | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30мин | 30-35 мин | 10-15 мин |
| Физкультурные занятия | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин | 10-15 мин |
| Музыкальные занятия | 15-20 мин | 20-25 мин | 25-30 мин | 30-35 мин | 10-15 мин |
| Гимнастика после дневного сна | 5-10мин | 5-10 мин | 5-10 мин | 5-10 мин | 4-6 мин |
| Спортивные развлечения | 20 мин | 30 мин | 30 мин | 40-50 мин | 10-15 мин |
| Спортивные праздники | 20 мин/2р/г | 40 мин/2р/г | 60-90 мин/2р/г | |  |
| Неделя здоровья | Сентябрь, январь, апрель | | | | |
| Подвижные игры во II половине дня | 6-10 мин | 10-15 мин | 15-20 мин | 15-20 мин | 6-8 мин |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно | | | | |

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

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

Приложение № 3 Физкультурное оборудование и инвентарь

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

|  |  |
| --- | --- |
| Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) | 6 пролетов |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м) | 4 шт. |
| Мячи:  мячи - прыгалки  маленькие (теннисные и пластмассовые),  средние (резиновые),  большие  для футбола и баскетбола | 2 шт.  60 шт.  30 шт.  30 шт.  2, 2 шт. |
| Гимнастический мат (длина 100 см) | 2 шт. |
| Палка гимнастическая (длина 76 см) | 20 шт. |
| Скакалка детская  Гимнастическая палка | 25  шт. 30 шт. |
| Диски «Здоровье» | 8 шт. |
| Кегли | 40 шт. |
| Обруч пластмассовые детский  большой (диаметр 90 см)  средний (диаметр 50 см) | 10 шт.  25 шт. |
| Гантели детские | 40 шт. |
| Дуга для подлезания (высота 42 см) | 2 шт. |
| Кубики деревянные | 8 шт. |
| Цветные ленточки (длина 60 см) | 30 шт. |
| Бубен | 1 шт. |
| Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см) | 1 шт. |
| Клюшки | 10 шт. |
| Санки | 4 шт. |
| Батут (диаметр 95 см) | 2 шт. |
| Велотренажер детский | 1 шт. |
| Баскетбольное кольцо | 2 шт. |
| Тенисные ракетки | 10 шт. |

|  |  |
| --- | --- |
| Канат (200 см) | 1 шт. |
| Погремушки | 20 шт. |
| Корзина для инвентаря | 3 шт. |
| Корзина для инвентаря пластмассовая | 3 шт. |
| Рулетка измерительная (5м) | 1 шт. |
| Секундомер | 1 шт. |
| Свисток | 1 шт. |

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

|  |  |
| --- | --- |
| Музыкальный центр | 1 шт. (в физкультурном зале) |
| Аудиозаписи | Имеются и обновляются |

Приложение №4 Программно-методическое обеспечение

- Программа «Физкультура от 3 до 17». Автор Щербаков В.П.  
- Программно-методическое пособие «Расту здоровым». Автор Зимонина В.Н.  
-Программа «Здравствуй». Автор Лазарев М.Л.  
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.   
- Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.   
- Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.   
- Рунова М. А., Бутилова А. В. Ознакомление с природой через движение.   
- Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений.   
-Глазырина Л. Д. Физическая культура — дошкольникам.   
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в младшей группе детского сада.   
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в средней группе детского сада.   
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в старшей группе детского сада.   
- Глазырина Л. Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада.   
-Сивачева Л. Н. Физкультура — это радость.   
- Маханева М. Д. С физкультурой дружить — здоровым быть.   
- Галицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении.   
- Яковлева Л. В., Юдина Р. А.Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет. —  
- Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении.   
- Шебеко В. Н., Ермак Н. Н.Физкультурные праздники в детском саду.   
- Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.  
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.   
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.   
 - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.   
- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.   
- Пензулаева Л. И. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3–7 лет.  
- Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников.   
- Программа школы Змановского Ю. Ф. Здоровый дошкольник.  
- Головин О.В. Физическая культура в детском саду

Организация физической активности детей в условиях дошкольного учреждения с учетом национально-регионального компонентов.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка.

Во время занятий оздоровительной физической культуры важно удовлетворение естественной потребности детей в движении. При этом особое внимание следует обратить на развитие интереса детей к физическим упражнениям и подвижным играм.

Игры воспитывают в ребенке милосердие и память, впечатлительность и честность, интеллект и фантазию, справедливость и наблюдательность, координацию движений и осмысление их – словом, все, что составляет богатство человеческой личности.

В России игры называли забавами, развлечениями, потехами и даже утехами. Народная культура издавна богата играми, в которых живет уважение к прошлому и вера в будущее.

Чтобы заложить в ребенке основу народной культуры, понимание народных обычаев и традиций, необходимо разработать систему занятий, подвижных игр, упражнений.

В народные подвижные игры можно играть без специальной спортивной подготовки в любом возрасте, так как в них нет сложной техники и тактики, а правила можно даже изменять в зависимости от ситуации. Народных подвижных игр существует великое множество. Они хороши еще и тем, что участник сам регулирует нагрузку в соответствии со своими возможностями. Именно отсутствие строго регламентированных правил, тактики обуславливает необязательность специальной спортивной подготовки, что позволяет привлекать к участию детей независимо от возрастных особенностей и уровня физической подготовки.

В наше неспокойное время, когда утрачены многие идеалы, свержены служившие целым поколениям идолы, люди возвращаются к общечеловеческим ценностям, заложенным в культуре и традиции народа.

Народные игры, сложившиеся и используемые в течение столетий должны служить для укрепления здоровья детей. Они рождены самой жизнью, появившись из окружающей природы, благодаря складывающимся обстоятельствам, они способны не только физически развивать детей, сделать из них сильных и выносливых взрослых, но и дать им возможность прикоснуться к родной культуре, понять и осознать менталитет того или иного народа.

Итак, народные подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой личности сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Их содержание понятно детям различного возраста и ребенок быстрее, лучше осваивает окружающую действительность, что помогает ему духовно и физически развиваться.

Физическая активность детей в нашем учреждении организуется с учетом национально – регионального компонента.

Исходя из этого были определены следующие задачи:

развитие двигательных качеств, таких как ловкость, быстрота движений, гибкость, используя подвижные игры народов Сибири;

учить детей самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения.

Для максимального достижения задач были выделены пути их реализации:

улучшение условий работы путем сбора информации об обычаях и традиция народов Сибири, пополнения картотеки подвижны игр народов Сибири и атрибутов для них;

работа с педагогическим персоналом через проведение бесед и консультаций;

в работе с родителями были оформлены папки “Подвижные игры народов Сибири”;

включение в физкультурные занятия народных подвижных игр, а также проведение физкультурных досугов и развлечений в рамках ознакомления детей с подвижными играми народов Сибири.

Одним из них был физкультурный досуг “Народные игры Сибири”

Целью этого развлечения было следующее:

учить детей играть активно и самостоятельно;

приучать в игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;

способствовать формированию устойчивого, заинтересованного, уважительного отношения к культуре народов родной страны;

создание эмоционально-положительной основы для развития патриотических чувств.

В ходе развлечения с детьми были проведены беседы о народах Сибири, об их играх, об основных занятиях коренного населения Сибири. Дети с большим удовольствием играли в подвижные игры: «Чай-чай-выручай», «Игра в мяч», «Куропатки и охотники», «Перетягивание на палках», «Перетягивание каната», « Охотник, собаки, зайцы» и др.

Практика показала, что народные игры являются эффективным средством формирования положительных взаимоотношений сверстников в группе детского сада. Они ценны и в педагогическом отношении, так как оказывают большое влияние на воспитание ума, характера, воли, развивают нравственные чувства, создают определенный духовный настрой, интерес к народному творчеству, физически укрепляют детей.

Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре на

2016-2017 уч.г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| День недели | Вид деятельности | Время |
| Понедельник | Подборка материалов для составления конспектов, изготовление пособий для занятий. Работа с документами, методической литературой. Планирование работы с родителями.  Подготовка к занятиям, проветривание  Средняя гр.:  1 подгруппа  2 подгруппа  2-ая младшая гр.(1):  1 подгруппа  2 подгруппа  2-ая младшая гр. (2):  1 подгруппа  2 подгруппа | 11.00-14.00  15.00-15.30  15.20-15.35  15.35-15.50  15.50-16.05  16.05-16.20  16-30-16.45  16.45-17.00 |
| Вторник | Утренняя гимнастика  подготовит.гр.,подг.реч.гр.  Подготовка к занятиям, проветривание  НОД  Старшая гр.(1)  Старша гр. (2)  Подготовительная реч.гр.  Подготовительная гр.(1)  Подготовительная гр.(2)  Работа  с таблицами для диагностики в старших возрастных группах. Рекомендации воспитателям по индивидуальной работе с детьми, консультации для воспитателей  Изготовление пособий для развлечений. | 8.00-8.30  8.30-9.00  9.00-9.25  9.25-10.00  10.00-10.30.  10.30-11.00  11.00-11-30  11.30-14.00 |
| Среда | Физкультурное занятие  на воздухе в старшей, подготовительной речевой, подготовительной группах  Планирование, изготовление атрибутов для игр, диагностика. Оформление фотоматериалов  Подготовка к занятиям, проветривание  НОД  Средняя гр.:  1 подгруппа  2 подгруппа  2-ая младшая гр.(1):  1 подгруппа  2 подгруппа  2-ая младшая гр. (2):  1 подгруппа  2 подгруппа | 11.00-12.30  12.30-14.00  14.00-15.30  15.20-15.35  15.35-15.50  15.50-16.05  16.05-16.20  16-30-16.45  16.45-17.00 |
| Четверг | Утренняя гимнастика  Средняя, старшая группы  Подготовка к занятиям, проветривание  НОД  Старшая гр.(1)  Старшая гр. (2)  Подготовительная реч.гр.  Подготовительная гр.  Подготовительная гр.  .Подготовка к развлечениям, спортивному празднику или ко дню спортивных игр. Составление конспектов для праздников. Консультации для родителей | 8.00-8.30  8.30-9.00  9.00-9.25  9.25-10.00  10.00-10.30.  10.30-11.00  11.00-11-30  11.30-14.00 |
| Пятница | Утренняя гимнастика  2-ая младшая группа  2-ая младшая группа  Подготовка и оформление спортивного зала для развлечений.  Спортивный праздник, развлечения или день спортивных игр.  Физкультурное занятие на воздухе:  младшая гр. (1)  младшая гр.(2)  средняя гр.  Изготовление  пособий для занятий. Подборка материалов для составления конспектов.  Работа с таблицами по диагностики в младших возрастных группах. | 8.00-8.20  8.30-9.00  9.00-10.30  10.30  10.45  11.00  12.00-14.00 |

Приложение 1

**Развёрнутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Младшая группа | | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | | |
| Сентябрь | | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение : 3 – 4 Ходьба и бег небольшими группами за воспитателем и в прямом направлении.  Бег в среднем темпе подгруппами и группой. | | | | | | |
| 1 нед | МОНИТОРИНГ | | | | | |
| 2 нед | МОНИТОРИНГ | | | | | |
| 3 неделя | Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; упражнять детей в прыжках через две линии. | ОРУ с мячом | Прокатывание мячей в прямом направлении.  Прыжки на двух нога на месте. | Прокатывание мячей в прямом направлении.  Прыжки в длину через две линии. | «Кот и воробышки» | «Бегите ко мне»  «Догоните меня»  «Кот и воробышки» |
| 4 неделя | Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; развивать умение энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу | ОРУ с кубиком | Прыжки с продвижением вперёд.  Прокатывание мяча друг другу. | Прокатывание мяча друг другу с увеличением расстояния до 5 м. и более. | «Быстро в домик» | «Найди свой домик»  «Пузырь»  «Мой весёлый звонкий мяч» |
| Работа с воспитателями | Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки» | | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1. Консультация «Форма для занятий физкультурой в зале и на улице»  2. Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Младшая группа | | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | | |
| Октябрь | | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение: 1-2 Построение врассыпную по ориентирам. Ходьба с выполнением упражнений для рук, врассыпную. Бег с различным положением рук.  3-4 Перестроение в круг лицом к центру. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба в колонне по одному и по кругу. Бег с высоким подниманием колен. | | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | ОРУ без предметов | Равновесие – ходьба по двум параллельно положенным доскам (ширина 25 см.) поочерёдно.  Прыжок в длину с места (И.у. «Перепрыгни ручеёк») | И.у. «Докати мяч до кубика» | «Догони мяч» | «Мой весёлый звонкий мяч»  «Поймай комара»  «Бегите ко мне» |
| 2 неделя | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | ОРУ без предметов | Прыжки из обруча в обруч.  Прокатывание мяча друг другу изи.п. сидя. | Равновесие – ходьба и бег между двумя линиями. | «Ловкий шофёр» | «Найди свой домик»  «Кот и воробышки»  «Поезд» |
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | ОРУ с мячом | Прокатывание мяч большого диаметра в прямом направлении.  Ползанье на ладонях и коленях змейкой между предметами. | И.у. «Чей мяч дальше», «Докати до кегли» | «Зайка умывается»  «Найди зайку» | «Догоните меня»  «Найдём игрушку»  «Поезд» |
| 4 неделя | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | ОРУ на скамейке | Лазание под шнур с опорой на ладони и колени.  Равновесие – ходьба и бег «змейкой» между предметами. | Прыжки с продвижением вперёд | «Кот и воробышки» | «Наседка и цыплята»  «Поймай комара»  «Пузырь» |
| Работа с воспитателями | 1. Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду»  2.рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики» | | | | | |
| Работа с родителями | 1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ  2. Информация «Здоровьесберегающие технологии в детском саду» | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Младшая группа | | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | | |
| Ноябрь | | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, врассыпную.  3-4 Построение в колонну по одному в круг. | | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | ОРУ с ленточками | Равновесие – ходьба по двум параллельно положенным доскам (ширина 25 см.) поочерёдно и.п. руки в стороны, руки на пояс.  Прыжки с продвижением вперёд на двух ногах до ориентира. | Прокатывание мяча в воротики; лазание под дугу.  Равновесие ходьба и бег по дорожке выложенной из шнуров (ширина 25 см.) | «Ловкий шофёр»  «Найдём зайку» | «Поезд»  «Мыши в кладовой»  «По ровненькой дорожке» |
| 2 неделя | Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | ОРУ  с обручем | Прыжки из обруча в обруч разложенных в шахматном порядке.  Прокатывание мяча друг другу (построение в шеренги). | Равновесие – ходьба из обруча в обруч. | «Мыши в кладовой» | И.у. «Перепрыгни из ямки в ямку»  «Наседка и цыплята»  «Догони мяч» |
| 3 неделя | Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | ОРУ без предметов | Прокатывание мяча между предметами «змейкой».  Ползание на ладонях и коленях между предметами «змейкой» | Прыжки на двух ногах до ориентира; в длину с места.  Прокатывание мяча в прямом направлении с целью сбить предмет | «Мы топаем ногами» | «Поймай комара»  «Найди свой цвет»  «Передача шаров» |
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания, развивая внимание, реакцию на сигнал» в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. | ОРУ с флажками | Ползанье на ладонях и коленях по доске (ширина 25 см.)  Перешагивание через шнур (высота 10 – 15 см.)  Равновесие – ходьба по уменьшенной площади опоры (доске шириной 25 см) с приседом возле ориентира | И.у. «Доползи до зайки»  «Прокати в ворота»  Подлезание под дугу | «Кто скорее добежит» | «Пузырь»  «Зайка серый умывается»  «Игра с мячом» |
| Работа с воспитателями |  | | | | | |
| Работа с родителями | Консультация «Помогите ребенку расти здоровым!» | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Младшая группа | | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | | |
| Декабрь | | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, врассыпную.  3-4 Построение в круг. | | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках | ОРУ с кубиками | Ходьба между предметами (расстояние 40 см.)  Прыжки на двух нога с продвижением вперёд, через шнур (высота 10- 15 см.) | Подлезание под дугу (высота 40 см.)  Равновесие – ходьба по уменьшенной площади опоры.  Бросание и ловля мяча двумя руками. | «Коршун и птенчики» | И.у. «Перешагни через кубик», «Брось и поймай».  «Найди свой домик» |
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. | ОРУ с мячом | Прыжки с гимнастической скамейки (высота 20 см.)  Прокатывание мяча друг другу и.п. стойка на коленях. | Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке.  Прыжки из обруча в обруч.  Метание мал.мяча в горизонтальную цель. | «Серый волк» | «Наседка и цыплята» «Пузырь»  «Воробышки и кот» |
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | ОРУ с кубиками | Прокатывание мяча между предметами «змейкой».  Лазание по лесенке лежащей на полу, приставным шагом. | Прыжки – спрыгивание со скамейки.  Прокатывание мяча между предметами друг другу. | «Лягушки» | «Лохматый пёс»  «По ровненькой дорожке»  «Найди игрушку» |
| 4 неделя | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | ОРУ на скамейке | Перелезание через гимн.скамейку боком с упором на основание.  Ходьба по доске приставным шагом боком, и.п. руки на поя или в стороны. | Игровые упражнения с мячом. | «Птица и птенчики» | «Кто скорее добежит»  «Принеси флажок»  «Найди флвжок» |
| Работа с воспитателями |  | | | | | |
| Работа с родителя-ми | Консультация «Десять советов по укреплению физического здоровья детей» | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Младшая группа | | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | | |
| Январь | | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, в шеренгу  3-4 Построение в круг. | | | | | | |
| 1 неделя | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. | ОРУ с платочками | Ходьба по ограниченной площади опоры.  Прыжки из обруча в обруч. | Ползание под дугу не касаясь руками пола.  Прокатывание мяча друг другу и.п. сидя.  Прыжки через шнур. | «Коршун и цыплята» | «Воробышки и кот»  «Береги предмет»  «Поймай комара» |
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая глазомер. | ОРУ с обручем | Прыжки на двух нога между набивными мячами.  Прокатывание мяча между предметами | Ходьба по доске, прыжки со скамейки; прокатывание мяч вокруг предметов и в прямом направлении. | «Птица и птенчики» | «Зайка серенький сидит»  «Не вижу – не слышу»  «Угадай предмет» |
| 3 неделя | Упражнять в умении действовать по сигналув ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании развивая координацию движений. | ОРУ с кубиком | Прокатывание мяча друг другу из и.п. сед ноги врозь (расстояние 1.5 м.)  Ползание на ладонях и ступнях до ориентира. | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, вокруг предметов, со скамейки.  Катание мяча между предметами, вокруг предметов. | «Найди свой цвет» | «Найди свой цвет»  «Воробышки и кот»  «Пузырь» |
| 4 неделя | Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | ОРУ без предметов | Ползание под дугу не касаясь руками пола.  Ходьба по доске (ширина 20 см.) и.п. руки в стороны. | Катание мяча между двумя линиями в ворота друг другу.  Лазание под шнур не касаясь руками пола. | «Лохматый пёс» | «Лягушки»  «Поймай снежинку»  «Догони мяч»  «Добеги до кубика» |
| Работа с воспитателями |  | | | | | |
| Работа с родителя-ми | Рекомендации для родителей по физическому воспитанию детей «Спортивный уголок дома» | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Младшая группа | | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | | |
| Февраль | | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны, в круг.  3-4 Построение в колонну в шеренгу. | | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд. | ОРУ с кольцом | Равновесие – перешагивание попеременно правой, левой ногой через шнуры.  Прыжки из обруча в обруч без остановки. | Подлезание под шнур (дугу) не касаясь руками пола.  Равновесие – ходьба по доске (ширина 15 – 20 см.) и.п. руки в сторону. | «У медведя во бору» | «Мышки»  «Поезд»  «Найди свой цвет» |
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | ОРУ с малым обручем | Прыжки с гимнастической скамейки  Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками. | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием попеременно правой, левой ногой через кубики.  Скатывание мяча по наклонной доске. | «Воробышки  в гнёздышках» | «Кукушонок»  «Весёлые машинки»  «Ходим, ходим хороводом» |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе попеременным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур не касаясь руками пола. | ОРУ с мячом | Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола. | Бросание снежков в даль правой левой рукой. | «Зайка беленький сидит» | «По ровненькой дорожке»  «Поймай снежинку»  «Поезд» |
| 4 неделя | Упражнять в ходьбе в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии. | ОРУ без предметов | Лазание под дугу в группировке.  Равновесие – ходьба по доске, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, пройти до конца. | Бросание мяча вдаль из-за головы.  Бросание снежков правой, левой рукой.  Прокатывание мяча по дорожке. | «Лягушки» | «Огуречи, огуречик»  «Догонялки»  «Катушка с нитками» |
| Работа с воспитателями |  | | | | | |
| Работа с родителями | Консультация для родителей «Совместные занятия физкультурой детей и родителей» | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Младшая группа | | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | | |
| Март | | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны  3-4 Построение в круг, врассыпную. | | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами | ОРУ с кубиками | Равновесие – ходьба по доске боком приставным шагом на середине присесть, подняться пройти до конца доски.  Прыжки на двух ногах «змейкой». | Метание – бросание мячей через шнур, бросание вверх и ловля двумя руками.  Прешагивание через кубики, валики попеременно правой, левой ногой. | «Кролики» | «Кукушонок»  «Весёлые машинки»  «Ходим, ходим хороводом» |
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкости при прокатывании мяча. | ОРУ без предметов | Прыжки в длину с мета.  Катание мяча друг другу. | Равновесие – ходьба по шнуру лежащему прямо.  Перебрасывание мяча друг другу. | «Самолёты» | «Кролики»  «Зайци и волк»  «Кружочек» |
| 3 неделя | Развивать умение действовать посигналу. Упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двемя руками, в ползании на повышенной опоре. | ОРУ с мячом | Бросание мяча об пол и ловле его двумя руками.  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.  Лазание с опорой на ладони и колени, на ладони и ступни, между предметами.  Равновесие – ходьба с различным положением рук по скамейке, перешагиваниие через шнуры. | «Автомобили» | «Колобки и лиса»  «Лохматый пёс»  «Великаны и гномы» |
| 4 неделя | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | ОРУ без предметов | Ползание с опорой на ладони и стопы в прямом направлении.  Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке и.п. руки в стороны. | Равновесие – ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см.)  Перепрыгивание через две линии (ширина 20 см.)  Бросание мяча вверх и о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через шнур. | «Карусель» | «По ровненькой дорожке»  «Поезд»  «Ходим, ходим хороводом» |
| Работа с воспитателями |  | | | | | |
| Работа с родителями | Консультация для родителей «Физическое воспитание детей в семье» | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Младшая группа | | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | | |
| Апрель | | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны  3-4 Построение в круг, врассыпную. | | | | | | |
| 1 неделя | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной опоре. | ОРУ с кубиками | Ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке, на середине присесть, руки вынести вперёд.  Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. | Прыжки на двух ногах до ориентира.  Метание – бросание мячей правой левой рукой вдаль. | «Тишина»  «Найди игрушку» | «Зайка серенький сидит»  «Не вижу – не слышу»  «Угадай предмет» |
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мчом. | ОРУ с косичкой | Прыжки из обруча в обруч.  Прокатывание мяча друг другу и.п. сед ноги скрестно. | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через шнуры.  Перебрасывание мяча друг другу. | «Поросята и волк» | «Пузырь»  «Зайка серый умывается»  «Игра с мячом» |
| 3 неделя | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; обучать лазанию по лесенке стремянке. | ОРУ без предметов | Бросание мяча вверх и об пол и ловля его двумя руками.  Лазанье по лесенке-стремянке. | Лазанье по гимнастической лестнице с целью достать предмет.  Отбивание мяча об пол 2-3 раза. | «Мы топаем ногами» | «Кукушонок»  «Весёлые машинки»  «Ходим, ходим хороводом» |
| 4 неделя | Упражнять в ходьбе с оствновкой на сигнал; повторить лазанье по гимнастической лестнице; упражнять в сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | ОРУ с обручем | Лазанье по гимнастической лестнице на высоту 1.5 м.  Ходьба по гимнастической лестнице и.п. руки в стороны. | Прыжки через шнур.  Прокатывание набивного мяча друг другу. | «Огуречик, огуречик» | «Воробышки и кот»  «Береги предмет»  «Поймай комара» |
| Работа с воспитателями |  | | | | | |
| Работа с родителя-ми | Консультация «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой» | | | | | |

\

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Младшая группа | | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | | |
| Май | | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры | ОВД на улице |
| Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны  3-4 Построение в круг, врассыпную. | | | | | | |
| 1 неделя | Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. | ОРУ с кольцом | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке.  Прыжки через шнуры (расстояние 40 см.) | Метание – бросание мячей правой левой рукой вдаль. | «Мыши в кладовой» | «Кролики»  «Зайцы и волк»  «Кружочек» |
| 2 неделя | Ходьба с выполнением задания по сигналу; упражнять в лазании по гимнастической лестнице; бросании мяча вверх и ловля его двумя руками. | ОРУ с флажками | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.  Лазание по наклонной лестнице. | Отбивание мяча об пол 2-3 раза. | «Карусель» | «Огуречик, огуречик»  «Догонялки»  «Катушка с нитками» |
| 3 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | | |
| 4 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | | |
| Работа с воспитателями |  | | | | | |
| Работа с родителя-ми | Консультация «Зарядка – это весело!» | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Средняя группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| Сентябрь | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг.  3-4 Перестроение к круг из колонны, построение в 2 колонны. | | | | | |
| 1 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | |
| 2 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения.  Упражнять в бросках мяча о землю и ловля его двумя руками, повторить ползание на четвереньках. | ОРУ с мячом | Броски мяча о пол и ловля его двумя руками.  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | Броски мяча о по одной рукой и ловля его двумя руками.  Ползание в шеренгах в прямом направлении.  прыжки на двух ногах между предметами. | «Лиса и куры»,  «Волк и зайцы» |
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу педагога;  В ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | ОРУ с флажками | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват рук с боков скамейке.  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, в середине присесть.  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  Прыжки на двух ногах до кубика. | «Совушка-сова»,  «Цветные автомобили»,  «Воробышки и автомобили»,  «Самолёты» |
| Работа с воспитателями | 1 Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки» | | | | |
| Работа с родителями | 1 Консультация «Форма для занятий физкультурой в зале и на улице»  2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг»  3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Средняя группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| Октябрь | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2: Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.  3-4: ходьба в колонне по одному, перестроение в круг, перестроение в 3 колонны | | | | | |
| 1 неделя | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | ОРУ с мячом | Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе.  Прыжки на двух ногах до предмета. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через неё, а затем пройти в конец своей колонны. | «У медведя во бору»,  « Кот и мыши» |
| 2 неделя | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закрепить умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность в направлении движения. | ОРУ без предметов | Прыжки- перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.  Прокатывание мяча друг другу (10-12 раз) | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (поточным способом).  Прокатывание мяча между (4-5) предметами , двумя реками (расстояние между предметами 1 м. | «Автомобили», |
| 3 неделя | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать е и ритмичность при перешагивании через бруски, упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу. | ОРУ с кеглями | Прокатывание мяча в прямом направлении,  Лазание под шнур не касаясь руками пола. | Лазание под дугу двумя колонными (поточным способом).  Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. | «У медведя во бору», |
| 4 неделя | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазание под шнур, не касаясь руками пола сохраняя равновесие при ходьбе при уменьшенной площади опоры. | ОРУ без предметов | Подлезание под дугу, касаясь руками пола (высота 50 см)  Равновесие- ходьба по доске положенной на пол, прыжки на двух ногах между набивными мячами. | Лазание под шнур с мячиком в руках,  Прокати мяч по дорожке.  ( ширина 25 см, длина 2м) | «Кот и мыши»,  «Отгадай, чей голосок?» |
| Работа с воспитателями | 1. Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду»  2.рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики» | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ  2. Информация «Здоровьесберегающие технологии в детском саду» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Средняя группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитие» | | | | | |
| Ноябрь | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по 3  3-4 Ходьба с поворотами на лево, в колонне по одному, перестроение в 3 колонны, в круг. | | | | | |
| 1 неделя | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | ОРУ с платочками | Равновесие- ходьба по шнуру, положенному на пол, прямо. Приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. | Равновесие- ходьба по шнуру положенному по кругу.  Прыжки на двух ногах через -5-6 шнуров.  Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая двумя руками снизу. | «Лиса и куры»,  «Найди где спрятано» |
| 2 неделя | Упражнять детей в перестроение парами на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | ОРУ мячом | Прыжки со скамейке(высота 20 см) на резиновую поверхность.  Прокатывание мяча между предметами. | Прыжки со скамейки.  Прокатывание мяча между предметами.  Бег по дорожке. | «У медведя во бору» |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках | ОРУ без предметов | Перебрасывание мячей друг другу расстояние 1.5 м.  Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. | Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м из – за головы.  Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Дистанция 3-4 м.  Ходьба с перешагиванием через предметы. | «Зайцы, волк» |
| 4 неделя | Упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнение в равновесии. | ОРУ с кубиками | Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки.  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, руки за головой. | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с приседанием в середине, руки в стороны.  Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча. | «Птичка и кошка» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду» | | | | |
| Работа с родителя-ми |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Средняя группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитие» | | | | | |
| Декабрь | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. | ОРУ с обручем | Равновесие- ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе.  Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо. | Равновесие – ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу, руки за головой.  Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо, помогая себе взмахом рук.  Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. | «Кролики» |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывание мяча друг другу. | ОРУ с мячом | Прыжки с гимнастической скамейке,  перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м. | Отбивание мяча одной рукой о пол.  Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.  Равновесие- ходьба на носках между предметами. | «Найди себе пару»,  «Зайцы и волк» |
| 3 неделя | Повторить ходьбу и бег между предметами, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать ловкость в упражнении с мячом. | ОРУ без предметов | Метание в вертикальную цель мешочков с песком с увеличением расстояния.  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони колени. | Прокатывание набивного мяча друг другу в парах, тройками, четвёрками.  Лазанье приставным шагом по наклонной лесенке.  Прыжки слева и справа от шнура, продвигаясь вперёд. | «лошадки», «Кот и мыши» |
| 4 неделя | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; закрепить умение правильно подлезать под шнур | ОРУ с обручем | Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд.  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. | Лазание под шнур, не касаясь руками пола,  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе.  Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0.5 м одна от другой ( повторить2 раза) | «Автомобили» |
| Работа с воспитателями | 1 . Консультация «Здоровье ребёнка-это…» | | | | |
| Работа с родителями | 1. Пака – раскладушка «Учимся кататься на лыжах»  2. Информация «Зимние травмы» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Средняя группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| Январь | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг.  3-4 перестроение к круг из колонны, построение в 2 колонны. | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах; закрепить умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | ОРУ с кубиками | Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.  прыжки на двух ногах продвигаясь вперед «змейкой» между кубиками. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове,  Прыжки на двух ногах (расстояние 3 м),  Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. | «салки»,  «Найди и промолчи»,  «кролики»,  «Лохматый пес» |
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча | ОРУ без предметов | Прыжки на двух ногах.  Прокатывание мяча друг другу. | Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.между предметами.  Перебрасывание мяча друг другу. | «»Птицы в гнездышке»,  «Самолеты»,  «Найди себе пару» |
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, бег врассыпную, Беге парами, прыжках через короткую скакалку, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Умении перестраиваться по ходу движения. | ОРУ с палкой | Метание в вертикальную цель.  Ползание по гимнастической скамейке на животе. | Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м,  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («По-медвежьи») | «Поймай бабочку», «Зайцы и волк» |
| 4 неделя | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, с изменением направления движения; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом. | ОРУ с мячом | Равновесие- ходьбе по скамейке с мешочком на голове.  Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. | Лазание на гимнастическую стенку и спуск с неё.  Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой. | «У медведя во бору», |
| Работа с воспитателями |  | | | | |
| Работа с родителя-ми |  | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Средняя группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитие» | | | | | |
| Февраль | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.  Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках. | ОРУ без предметов | Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом.  Прыжки через бруски, высота 10 см, расстояние 40 см | Ходьба , с перешагиванием через набивные мячи,  Прыжки через шнур, длина 3 м. перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренге. | «котята и щенята»,  «Точно с цель» |
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе с выполнением задания по команде педагога.закреплять прыжки из обруча в обруч.  Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.  Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками на улице. | ОРУ на стульях | Прыжки из обруча в обруч.  Прокатывание мяча между предметами. | Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров.  Прокатывание мяча друг другу стоя в шеренге на коленях.  Ходьба на носках , руки на поясе, в чередовании с ходьбой. | «Компот»,  «У медведя во бору» |
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами. Закрепить ловлю мяча двумя руками.  Закрепить навыки ползания на четвереньках. | ОРУ с мячом | Перебрасывание мяча друг другу.  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | Метание мешочка в вертикальную цель- щит диаметр 50 см.  Ползание по гимнастической скамейке.  Прыжки между предметами. | «Воробышки и автомобиль», |
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения.  Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.  Развивать ловкость и глазомер приметании снежков;  Повторить игровые упражнения. | ОРУ с гимнастической палкой | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  Равновесие- ходьба, перешагивание через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе или за головой. | Досуг «Бравые солдаты»  Игры -эстафеты | «Перелет птиц», |
| Работа с воспитателями | 1.Консультация «Физкультура в детском саду»  2.папка –передвижка «Дарите детям свою любовь и заботу»  3. Индивидуальная работа с воспитателями | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1.Конкурс «Мой спортивный выходной»  2. Папка –передвижка «Десять советов родителям»  3.информация «Зимние травмы»  4.индивидуальные беседы с родителями. | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Средняя группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитие» | | | | | |
| Март | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному с заданием , перестроение 3 звена.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в колонны | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения и в рассыпную.повторить упражнения в равновесии и прыжках.  Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Упражнять в беге,  Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. | ОРУ без предметов | Ходьба на носках между предметами, расставленными на расстоянии 0.5 м,  Прыжки через шнур слева на право. | Равновесие- ходьба и бег по наклонной доске.  Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.  Игр. Упр. посвященные «Дню матери» | «Перелет птиц», «Собери кровать» |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по команде педагога,  Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку, повторить ходьбу и бег в рассыпную. | ОРУ с обручем | Прыжки в длину с места  Перебрасывание мячей через шнур | Прыжки в длину с места  Перебрасывание мячей через сетку | «Бездомный заяц» |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу.  Ходьбе и беге с выполнением задания, Повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | ОРУ с мячом | Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза)  Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хвать рук с боков. | Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове.  Прокатывание мечей между предметами.  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. | «Самолеты»  «Ловишки» |
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу педагога, попеременно широким и коротким шагом; повторить ползание по скамейке; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить упражнение с мячом | ОРУ с флажками» | Равновесие- ходьба по доске, положенной на пол. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.  Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию. | Равновесие- ходьба по доске положенной на пол на носках, руки на поясе.  Лазание по гимнастической стенке и передвижение по 3 рейке, спуститься вниз.  Прыжки на двух ногах через шнуры. | «Охотники и зайцы»,  «Наши алые цветки» |
| Работа с воспитателями | 1.Консультация «Физкультурный уголок в группе»  2.изготовление нестандартного физкультурного оборудования.  3.Папка –раскладушка «Физические упражнения»  4.Консультирование педагогов. | | | | |
| Работа с родителями | 1.Конкурс рисунков «Зарядка»  2.Папка-передвижка «Пессимизм и здоровье»  3.Индивидуальные беседы с родителями | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Средняя группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитие» | | | | | |
| Апрель | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в 2 колонны. | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, с нахождением своего места; в прокатывании мяча.  Повторить задание в равновесии и прыжках. | ОРУ без предметов | Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, мешочком на голове.  Прыжки на двух ногах через препятствия. | Развлечение «Книжкина неделя»  Игры, викторины. | «Пробеги тихо»,»У медведя во бору» |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную;  метание мешочков в горизонтальную цель;  закрепить умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | ОРУ с кеглями | Прыжки в длину с места.  Метание мешочка в горизонтальную цель (3 раза) | Досуг «День космонавтики»  Игры, соревнование | «Совушка» |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания;  Упражнять в перебрасывании мячей друг другу.  Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | ОРУ с мячом | Метание мешочка на дальность.  Ползание по гимнастической скамейке. | Метание мешочка правой и левой рукой на дальность.  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.  Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м | «Совушка» |
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча; повторить упражнения в прыжках. | ОРУ с косичками | Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  Прыжки на двух ногах из обруча в обруч ( 5-6 плоских обручей), | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейке присесть; вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза)  Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого. | «Птички и кошка»,  «камень , ножницы, бумага» |
| Работа с воспитателями | 1.Консультация «Физкультура в детском саду»  2.Создание книжек-малышек о спорте  3.Индивидуальная работа с родителями. | | | | |
| Работа с родителями | 1.Конкурс «Рецепт –на здоровье»  2.Информация «Четыре заповеди мудрого родителя» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Средняя группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитие» | | | | | |
| Май | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть  ОВД | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе парами, в колонне по одному в чередовании с прыжками, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.  повторить игровые упражнения с мячом | ОРУ без предметов | Ходьба по доске, приставным шагом, прыжки в длину с места. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть.  Прыжки в длину с места через шнур.  Прокатывание мяча между кубиками. | «Котята и щенята»,  «Совушка»,  «Красный, желтый, зеленый» |
| 2 неделя | Повторить ходьбу со сменой ведущего, с остановкой по сигналу, по кругу; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | ОРУ с кубиками | Прыжки в длину через шнур.  Перебрасывание мячей друг другу. | Игры соревнования  «День Победы» | «Лебедь, рак и щука»,  «Пожарные предметы, да или нет» |
| 3 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | |
| 4 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | |
| Работа с воспитателями | Папка-передвижка «Физкультминутка, как форма активного отдыха.  Индивидуальная работа с воспитателями. | | | | |
| Работа с родителями | 1.Конкурс рисунков «Безопасность детей летом. Или что можно, а что нельзя»  4. Индивидуальная работа с родителями | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Старшая группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| Сентябрь | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении  3-4 Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении | | | | | |
| 1 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | |
| 2 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | ОРУ без предметов | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом.  Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком. | Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени.  Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. | «Удочка» |
| 4 неделя | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края. | ОРУ с гимнастической палкой | Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке.  Равновесие- ходьба , перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку.  Прыжки на двух ногах с мешочком , зажатым между колен, как пингвины. | Пролезание в обруч прямо и боком в группировке.  Равновесие- ходьба , перешагивая через бруски, с мешочком на голове.  Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | «Мы веселые ребята» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это…»  2Консультация «Детские игры –классики»  3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе | | | | |
| Работа с родителями | 1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»  2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг»  3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Старшая группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| Октябрь | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3.  3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким поднимание колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча. | ОРУ без предметов | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  Прыжки на двух ногах, через короткий шнур.  Броски мяча двумя руками от груди друг другу. | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы.  Прыжки на двух через шнур слева направо и продвигаясь вперед.  Передача мяча двумя руками от груди. | «перелет птиц»,  «Найди и промолчи» |
| 2 неделя | Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий ; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. | ОРУ с гимнастической палкой | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги,  Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы.  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.  Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди.  Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие | « Не оставайся на полу»,  «У кого мяч?» |
| 3 неделя | Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; познакомить с игрой в бадминтон; повторить упражнения в прыжках. | ОРУ с малым мячом | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.  Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке.  Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи. | Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м.  Ползание на четвереньках между предметами.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. | «Улочка»,  «Сбор урожая» |
| 4 неделя | Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.  Развивать выносливость в беге продолжительностью 1 мин.; Разучить игру «Посадка» картофеля», упражнять в прыжках, развивать выносливость | ОРУ с обручем | Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке.  Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше.  Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см. | Ползание на четвереньках с преодолением препятствий.  Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши.  Прыжки на препятствие высотой 20 см | «Гуси-лебеди»,  «Съедобное – несъедобное» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Дети в детском саду»  2Консультация «Физкультура в детском саду»  3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1 Консультация «Сдоровьесберегающие технологии»  2 Анкетирование «Выявление отношения к ЗОЖ»  3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| Ноябрь | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны. | | | | | |
| 1 неделя | Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. | ОРУ с мячом | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой,  прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед,  переброска мяча снизу стоя в шеренге. | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч.  Прыжки по прямой ( расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, ( на левой) ноге.  Перебрасывание мяча двумя реками из-за головы. | «Пожарные на учении»,  «У медведя во бору» |
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча. | ОРУ без предметов | Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно,  Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.  Ведение мяча , продвигаясь вперед шагом. | Прыжки на правой и левой ноге.  Ползание на четвереньках проталкивая мяч головой.  Ведение мяча в ходьбе. | «Не оставайся на полу», |
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с беге между предметами, в равновесии.  Развивать выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах.  Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. | ОРУ с мячом | Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед  Пролезание в обруч прямо и боком.  Ходьба по гимнастической скамейке боком. | Ведение мяча в ходьбе.  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. | «Удочка»,  «Ловишка парами»,  «Бездомный заяц! |
| 4 неделя | Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в равновесии и прыжках.  Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх. | ОРУ на гимнастической скамейке | Подлезание под шнур боком на касаясь руками пола.  Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  Прыжки на правой и левой ноге до предмета. | Викторины, игры, соревнования | «Перелет птиц»,  «Птички в гнездышке» |
| Работа с воспитателями | 1 изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям.  2Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки»  3 Индивидуальная работа с воспитателями | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1 Консультация «Формирование культуры здоровья дошкольников»  2 Индивидуальные беседы с родителями | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Старшая группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| Декабрь | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена. | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании | ОРУ с обручем | Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансируют.  Прыжки на двух ногах через бруски,  Броски мяча двумя руками из-за головы. | Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку.  Прыжки на двух ногах между набивными мячами.  Переброска мяча друг другу произвольным способом. | «Ловишки с ленточками»,  «Сделай фигуру» |
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, в метании.  Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. | ОРУ с флажками | Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед.  Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.  Ползание на четвереньках между предметами. | Прыжки попеременно с ноги на ногу продвигаясь вперед.  Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Вперед  Прокатывание набивного мяча. | «Не оставайся на полу»,  «Закачалось деревцо»,  «у кого мяч?» |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер;  повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия | ОРУ без предметов | Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге.  Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.  Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. | Спортивные соревнования,  Эстафеты, игры. | «Охотники и зайцы»,  «Летает –не летает» |
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, врассыпную; лазание на гимнастическую стенку; в в равновесии и прыжках | ОРУ без предметов | Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки.  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.  Прыжки на двух ногах между предметами | Лазание да верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская рейки.  Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.  Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком зажатым между колен. | «Хитрая лиса»,  «Мы веселые ребята» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Здравствуй снег, мороз…»  2Консультация «Физкультура в детском саду» | | | | |
| Работа с родителями | 1 конкурс рисунков «Выпал беленький снежок»  2 Пака – раскладушка «10 советов родителям»  3 Консультация «Зимние травмы» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Старшая группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| Январь | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. | ОРУ с кубиками | Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске.  Прыжки на правой и левой ноге между кубиками.  Метание -броски мяча в шеренге | Ходьба по наклонной доске, балансируя руками.  Прыжки на двух ногах между набивными мячами.  Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах | «Медведи и пчелы» |
| 2 неделя | Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой. | ОРУ с веревкой | Прыжки в длину с места.  Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.  Броски мяча вверх | Прыжки в длину с места  Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке.  Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м. | «Совушка»,  «таксист» |
| 3 неделя | Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; повторить задание в равновесии.  Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность. | ОРУ на гимнастической скамейке | Перебрасывание мячей друг другу.  Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола.  Ходьба с перешагивание через предметы. | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола.  Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.  Ходьба с перешагивание через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны | «Не оставайся на полу» |
| 4 неделя | Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек. | ОРУ с обручем | Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.  Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой.  Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе.  Ведение мяча в прямом направлении | Лазание на гимнастическую стенку .  Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.  Прыжки через шнур  Ведение мяча до обозначенного места. | «Хитрая лиса»,  «Кто быстрее обует табуретку» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это…»  2Консультация «Стадион дома»  3 Папка –передвижка «Забавы зимушки-зимы» | | | | |
| Работа с родителя-ми | 2 Пака – раскладушка «Учимся кататься на лыжах»  3 Консультация «Зимние травмы» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Старшая группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| Февраль | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны, повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. | ОРУ с гимнастической палкой | Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.  Прыжки через валики.  Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы | Равновесие- бег по гимнастической скамейке.  Прыжки через бруски правым и левым боком. | «Охотники и зайцы» |
| 2 неделя | Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю. | ОРУ с большим мячом | Прыжки в длину с места 50 см.  Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед.  Лазание-подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола. |  | «Не оставайся на земле» |
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее. | ОРУ на гимнастич.  скамейке | Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 м  Подлезание под палку. Высота 40 см, 2-3 подряд.  Перешагивание через шнур. Высота 40 см | Веселые соревнование  «23 февраля» | «Мышеловка» |
| 4 неделя | Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной площади опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. | ОРУ без предметов | Лазание на гимнастическую стенку.  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе.  Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места отбивание мяча в ходьбе. | Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой.  Прыжки с ноги на ногу между предметами.  Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. | «Гуси –лебеди»,  «Третий лишний» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Дарите детям свою любовь и заботу»  2Консультация «Физкультура в детском саду»  3 Индивидуальная работа с воспитателями  4Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1 Конкурс плакатов « Мой спортивный выходной»  2 Пака – раскладушка «10 советов родителям»  3 Консультация «Зимние травмы» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Старшая группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| Март | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в колонну по одному, перестроение в колонну, в 2, 3, звена, в круг  3-4 Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны, повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча , развивать ловкость и глазомер. | ОРУ с мячом | Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.  Прыжки из обруча в обруч.  Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол. | Равновесие- ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове.  Прыжки на двух ногах через набивные мячи.  Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком | «Пожарные на учении» |
| 2 неделя | Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами. | ОРУ без предмета | Прыжки в высоту с разбега,  Метание мешочка в вертикальную цель.  Ползание на четвереньках между предметами. | Прыжки в высоту с разбега.  Метание мешочка в вертикальную цель.  Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. | «Медведи и пчелы»,  «Карусель» |
| 3 неделя | Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. | ОРУ с кубиками | Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.  Равновесие -Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.  Прыжки вправо, влево через шнур. | Лазание по гимнастической скамейке .  Ходьба по гимнастической скамейке.  Прыжки вправо, влево через шнур. | «Стоп»,  «Удочка» |
| 4 неделя | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. | ОРУ с обручем | Лазание под дугу боком.  Метание мешочка в горизонтальную цель.  Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами. | Ползание под дугу на четвереньках  Метание мешочка в горизонтальную цель.  Равновесие – ходьба на носках через набивные мячами. | «Не оставайся на полу», |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Физические упражнения»  2Консультация «Физкультурный уголок в группе»  3 Рекомендации по изготовлению нестандартного спортивного оборудования | | | | |
| Работа с родителями | 1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»  2 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Старшая группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| Апрель | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны, повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1 неделя | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании | ОРУ с гимн.палкой | Ходьба по гимнастической скамейке.  Прыжки через бруски  Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками. | Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой  Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски  Броски мяча вверх и ловля его двумя руками | «Медведь и пчелы» |
| 2 неделя | Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча. | ОРУ с короткой скакалкой | Прыжки через короткую скакалку.  Прокатывание обручей друг другу.  Пролезание в обруч прямо и боком. | Прыжки через короткую скакалку на месте , вращая ее.  Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге.  Пролезание в обруч прямо и боком. | «Стой»  «Плавает или тонет»- с мячом |
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога.  Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. | ОРУ с мячом | Метание мешочка в вертикальную цель.  Ползание по прямой, переползание через скамейку.  Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы | Метание мешочка в вертикальную цель.  Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.  Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой | «Лебедь, рак, и щука», |
| 4 неделя | Упражнять в ходьбе и беге между предметами.  Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. | ОРУ без предметов | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом.  Прыжки через короткую скакалку.  Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом | Лазание по гимнастической стенке произвольным способом.  Прыжки перепрыгивание через шнур влево, в право  Равновесие- ходьба на носках между набивными мячами. | «Рыбки и щука»,  «Горелки» |
| Работа с воспитателями | 1 Консультация «Физкультура в детском саду»  3 Рекомендации по изготовлению книжек малышек о спорте | | | | |
| Работа с родителями | 1 Кон курс «Рецепт на здоровье»  2 Консультация «Четыре заповеди мудрого родителя» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Старшая группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| Май | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога.  Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. | ОРУ без предметов | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.  Броски мяча о стену и ловля его двумя руками. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом.  Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.  Броски мяча о стену и ловля его двумя руками. | «Мышеловка»,  «Что изменилось?» |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. | ОРУ с флажками | Прыжки в длину с разбега.  Перебрасывание мяча друг другу.  Ползание на ладонях и ступнях «По- медвежьи» | Досуг  «День Победы», соревнования,  викторина,  игры | «Пожарные на учения» |
| 3 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | |
| 4 неделя | МОНИТОРИГ | | | | |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Классики»  2Консультация «Организация режима дня и оздоровительно- воспитательной работы» | | | | |
| Работа с родителя-ми | 1 Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| Сентябрь | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны.повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | |
| 2 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир- кубик или кегля)развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке. | ОРУ с малым мячом | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие. | 1.подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками)  2.ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.  3.упражнение в равновесии  (ходьба по скамейке с поворотом | «Летает – не летает»  «Совушка» |
| 4 неделя | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. | ОРУ с палками | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога. Поворот в ходьбе, беге производиться в движении по сигналу | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами  2.ходьба по гимнастической скамейке: на середине скамейке присесть, хлопнуть в ладоши ( с приставным шагом)  3.прыжки из обруча в обруч (на правой и левой ноге) | «Не попадись»  «Фигура» |
| Работа с воспитателями | 1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это…»  2Консультация «Детские игры –классики»  3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе  4Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования | | | | |
| Работа с родителями | 1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка»  2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг»  3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»  4 Индивидуальные беседы с родителями | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| Октябрь | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны, повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1 неделя | Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. | ОРУ без предметов | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи) -6-8 шт., расстояние между предметами 0,5 ) сохранять необходимую дистанцию. | 1.ходьба по гимнастической скамейке , руки за головой, (боком) на середине присесть, руки в стороны. Сойти со скамейки не прыгая.  2.прыжки на правой и левой ноге с двух сторон зала лежат шнуры, расстояние 40 см. ( с лева направо через шнур)  3.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. | «Круговая эстафета» |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | ОРУ с обручем | Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога дети с помощью ведущего изменяют направление движения, бег с перепрыгиванием через предметы | 1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги .  2. отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. (забрасывание мяча в корзину)  3. ползание на ладонях и ступнях. (пролезание в обруч) | «У медведя во бору»  «Эхо» |
| 3 неделя | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | ОРУ на гимнастической скамейке | Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны. | 1.Введение мяча по прямой (между предметами)  2. Ползание по гимнастической скамейке.( с мешочком на спине)  3. Ходьба по гимнастической скамейке.( руки за голову) | «Спрячь руки за спину» |
| 4 неделя | Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие | ОРУ с палками | Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения. Ходьба широким ( коротким) шагом .  Бег в колонне по одному | 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении.  2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.  3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши. | «Удочка» |
| Работа с воспитателями | Консультация «Физкультура в детском саду» | | | | |
| Работа с родителями | Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у детей.  Информация «Здоровьесберегающие технологии» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| Ноябрь | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны, повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1 неделя | Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом | ОРУ без предметов | Равновесие-ходьба по канату боком, приставным шагом, двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.  Прыжки на двух ногах через шнур (6-8 шт)  Эстафета с мячом «Мяч водящему» | Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову.  Прыжки на правой, левой ноге, продвигаясь вперед.  Броски мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант) «Попади в корзину» | Игра «Затейники» |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения ; прыжками через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. | ОРУ с короткой скакалкой | Прыжки через короткую скакалку вращая ее вперед.  Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.  Бросание мяча друг другу стоя в шеренге. | Прыжки через короткую скакалку, ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой.  передавать мяч в шеренге -эстафета для двух команд,  дых. упражнение (птичка- на ниточке) | Игра «Фигуры» |
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе и беге « змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии. | ОРУ с кубиками | Ведение мяча в прямом направлении,  лазание под дугу, равновесие- ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. | Метание мешочка в горизонтальную цель ( расстояние 3-4 м),  Ползание по медвежьи на ладонях и ступнях,  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове. | « По местам» |
| 4 неделя | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. | ОРУ без предметов | Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет;  Прыжки через шнуры, энергично отталкиваясь от пола;  Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его двумя руками. | Повторить лазание по гимнастической стенке, равновесие- ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на поясе или за головой,  Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. | По желанию детей. |
| Работа с воспитателями | Консультация использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки»  Рекомендации по индивидуальной работе. | | | | |
| Работа с родителя-ми | Консультация «Формирование культуры здоровья у дошкольников» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| Декабрь | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога, перестроение в три колонны  3-4 Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением, выполнение поворотом, налево.направо | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); Развивать ловкость в упражнении с мячом. | ОРУ в парах | Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, перешагивая через набивной мяч.  Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя.  Прыжки на двух ногах змейкой | Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, вынести руки вперед.  Переброска мяча друг другу, стоя лицом в шеренге.  Прыжки на правой и левой ногах продвигаясь вперед ( выполнять двумя колоннами) | «Хитрая лиса»,  «Совушка» |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом | ОРУ без предметов | Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.  Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне»,  Ползание по скамейке на ладонях и коленях. | Прыжки между предметами, на двух ногах,  Прокатывание мяча между предметами,  Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком | «Салки с ленточками»,  «Эхо!» |
| 3 неделя | Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. | ОРУ с малым мячом | Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.  Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков,  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой., руки за головой. | Перебрасывание мячей в парах.  Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.  Прыжки со скамейки на мат или коврик. | «Передай мяч»  «Лягушки и цапля» |
| 4 неделя | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежьи» ; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. | ОРУ без предметов | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.  Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. | Лазанье о гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз., не пропуская реек.  Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени.  Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. | «Хитрая лиса»,  «Эхо»,  «Два Мороза» |
| Работа с воспитателями | 1.Папка –раскладушка « Здравствуй снег, мороз и лёд, игр зимних хоровод» | | | | |
| Работа с родителями | 1. Информация «Зимние травмы» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| Январь | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Ходьба по кругу, перестроение в три колонны  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны, повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1 неделя | Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры; прыжки на двух ногах, через препятствия. | ОРУ с гимнастической палкой | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно, прыжки через препятствия , с энергичным взмахом рук.  Ведение мяча с одной стороны зала на другую. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.  Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.  Прокатывание мяча между предметами, стараясь на задевать их. | «День и ночь»,  «Два мороза» |
| 2 неделя | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину смета; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. | ОРУ с кубиками | Прыжки в длину с места на мат,  «Поймай мяч»,  Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой | Прыжки в длину с места  Бросание мяча о пол и ловля его.  Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. | «Совушка»,  «Не попадись» |
| 3 неделя | Упражнять в ходьбе и беге с заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под дугу. | ОРУ с малым мячом | Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя (3 раза подряд)  Лазание под дугу левым и правым боком.  Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком с перешагиванием через кубики. | Перебрасывание мяча друг другу.  Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении.  Равновесие- ходьба на носках между предметами. | «Зайцы и охотники», |
| 4 неделя | Повторить ходьбу и бег с изменением темпа и направления; упражнять в ползании на четвереньках;  Повторить упражнение на сохранение равновесия в прыжках | Ору со скакалкой | Ползание по гимнастической скамейке.  Равновесие- ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами. Держась за руки.  Прыжки через короткую скакалку различным способом. | Ползание на четвереньках между предметами,  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке руки за головой.  Прыжки из обруча в обруч (выполнять двумя колоннами) | «Паук и мухи». |
| Работа с воспитателями | 1.Консультация «Здоровый ребенок –это…»  2.Папка-передвижка «Стадион дома» | | | | |
| Работа с родителями | 1.Конкурс снежных построек для ДА детей во время прогулки  2.Папка – передвижка «Учимся кататься на лыжах»  3.Информация «Зимние травмы» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| Февраль | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны, повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закрепить навык энергичного отталкивания от пола при прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. | ОРУ с обручем | Равновесие- ходьба по гимнастические скамейки, перешагивая через набивные мячи.  Бросание мяса одной рукой, ловля его двумя.  Прыжки на двух ногах через шнуры. | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги, к носку другой.  Прыжки между предметами на правой и левой ноге.  Игровое упражнение «Мяч водящему» ( 2 круга, 2 мяча) | «Ключи» |
| 2 неделя | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук.  Разучить прыжки подскоком, Упражнять в перебрасывании мяча.  Упражнять в подлезании через дугу. | ОРУ с гимнастической палкой | Прыжки-подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.  Перебрасывание мяча друг другу в парах.  Лазание под дугу боком и прямо. | Прыжки на двух ногам между предметами.  Ползание на ладонях и коленях между предметами.  Перебрасывание мяча друг другу в парах. | «Не оставайся на земле»,  «Затейники» |
| 3 неделя | Повторить ходьбу со сменой темпа движения.  Упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге.  Упражнять в метании мешочка, лазаньи по гимнастической стенке. Повторить упражнение на сохранении равновесия. | ОРУ без предметов | Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет.  Равновесие- ходьба парами по гимнастическим параллельно стоящим скамейкам.  «Попади в круг» | Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет.  Равновесие- ходьба гимнастической скамейки с перешагиванием через предметы.  Метание мешочка в горизонтальную цель. | «Не попадись» |
| 4 неделя | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнение на равновесие и прыжки. | ОРУ с большим мячом | Ползание на четвереньках между предметами не задевая их.  Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед грудью.  Прыжки из обруча в обруч. | Досуг посвященный 23 февраля  Игры, соревнования | «Жмурки»,  «Передал –садись» |
| Работа с воспитателями | 1.Консультация «Физкультура в детском саду» | | | | |
| Работа с родителями | 1.Конкурс мини-плакатов «Мой спортивный выходной» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| Март | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. Перестроение в три колонны  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, по 4 ,повороты кругом. | | | | | |
| 1 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Сохранять равновесие при ходьбе по повышенной площади опоре с дополнительными заданиями. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. | ОРУ с малым мячом | Равновесие- ходьба на встречу друг другу, на середине разойтись таким образом, чтобы не столкнуть другого (упражнение выполняется в два потока на встречу).Прыжки выполняются шеренгами  Эстафета с мячом «передача мяча» | Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед и за собой.  Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед.  Эстафета с мячом | «Ключи»,  «Горелки», |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, бег в рассыпную. Повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом. | ОРУ с флажками | Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед.  Перебрасывание мяча через сетку.  Подлезание под шнур (дугу) | Прыжки через шнур.  Перебрасывание мяча в парах.  Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. | «Затейники»,  «Тихо-громко» |
| 3 неделя | Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в метании мешочка на дальность. Повторить упражнение в ползании и сохранении равновесия по ходьба по повышенной опоре. | ОРУ с гимнастической палкой | Метание мешочка в горизонтальную цель.  Ползание по прямой «Кто быстрее».  Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют. | Досуг «Мамин день»,  Игры, эстафеты, соревнования | «Волк во рву»,  «Горелки» |
| 4 неделя | Повторить ходьбе и бег с выполнением задания, упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнение на равновесие и прыжках. | ОРУ без предметов | Лазанье на гимнастическую стенку.  Равновесие- ходьба по прямой с перешагиванием через предметы.  Прыжки на правой и левой ноге между предметами. | Лазанье под дугу прямо и боком.  Передача мяча «Передача мяча в шеренге».  Прыжки через короткую скакалку вперед и на месте. | «Совушка»,  «Удочка» |
| Работа с воспитателями | 1.Консультация «Физкультурный уголок в группе»  2. Изготовление нестандартного физкультурного оборудования  3.Папка –раскладушка « Физические упражнения» | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| Апрель | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну, в 4 звена, ходьба четверками  3-4 Построение в шеренгу, перестроение 4 колонны, в одну колонну из четырех. | | | | | |
| 1 неделя | Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом. | ОРУ с малым мячом | Равновесие- Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед и за спиной.  Прыжки с продвижением вперед.  Переброска мяча в шеренге. | Развлечение «День смеха», «Книжкина неделя»  Игры, эстафеты, викторины | «Хитрая лиса»,  «Охотник и утки» |
| 2 неделя | Повторить упражнения в ходьбе и беге.  Упражнять детей в прыжках в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. | ОРУ с обручем | Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу. Ползание на четвереньках «Кто быстрее» | Досуг «День космонавтики»  Игры-эстафеты | «Мышеловка» |
| 3 неделя | Упражнять детей в колонне по одному, в перестроении в пары; В метании мешочка на дальность, в ползании и равновесии. | ОРУ без предметов | Метание мешочка в даль,  Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.  Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове.  Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. | Метание мешочка на дальность.  Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.  Прыжки через короткую скакалку на месте. | «Затейники»,  «Караси и щука»,  «Тихо-громко» |
| 4 неделя | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в равновесии, в прыжка и мячом. | ОРУ на гимнастической скамейке | Бросание мяча в шеренге.  Прыжки в длину с разбега.  Равновесие – ходьба на носках с мешочком на голове. | Прыжки на правой и левой ноге попеременно,  Переброска мяча в парах друг другу.  игр. Упр. «Догони пару» | «Камни, ножницы, бумага» |
| Работа с воспитателями | 1.Создание книжек малышек про загадки о спорте. | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Образовательная область «Физическое развитие»  Подготовительная группа | | | | | |
| Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  «Художественно-эстетическое развитее» | | | | | |
| Май | | | | | |
| № п/п  Тема недели | Задачи | ОРУ | I часть | II часть  ОВД  ( с усложнением) | III часть  Подвижные игры |
| Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом.  3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны, повороты направо, налево, кругом. | | | | | |
| 1 неделя | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. Бросание мяча о стенку | ОРУ с обручем | Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с передавая мяч перед и за спиной, не спрыгивая со скамейки. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед.  Броски малого мяча о пол и ловля его мосле отскока | Досуг «День победы».  Игры-эстафеты,  соревнования | «Чей отряд быстрее переправится» |
| 2 неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом. | ОРУ с большим мячом | Прыжки в длину с места.  Ведение мяча одной рукой продвигаясь вперед.  Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола. | Прыжки в длину с разбега.  Метание мешочка в вертикальную цель.  Ходьба между предметами с мешочком на голове -равновесие. | «Меч водящему» |
| 3 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | |
| 4 неделя | МОНИТОРИНГ | | | | |
| Работа с воспитателями | 1.Консультация «Организация режима дня и оздоровительно-воспитательной работы с детьми»  2.Папка –передвижка «Классики»  3.Папка –раскладушка «Физкультминутка, как формы активного отдыха» | | | | |
| Работа с родителями | 1.Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя»» | | | | |