

Приложение № 9
к основной общеобразовательной программе
МБДОУ «Детский сад № 20»

Принят на педагогическом совете,
протокол № 1
от «14» августа 2020 года

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 20»
Вишнякова Е.В./
«18» 08 2020 год

Рабочая программа
модуля «Физическое развитие» по освоению детьми 2-7 лет основной общеобразовательной программы
образовательной программы в группах общеразвивающей направленности.

Инструктор по физической культуре:
Кузьмина Е.А.

г. Ирбит, 2020 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	
1.2.	Цель, задачи и направления образовательной области «Физическое развитие»	
1.3.	Принципы и подходы к формированию РП	
1.4.	Характеристика возрастных возможностей физического развития детей дошкольного возраста	
1.5.	Характеристика индивидуальных особенностей развития детей, воспитывающихся в дошкольной организации	
1.6.	Планируемые результаты освоения РП	
II	Содержательный раздел	
2.1.	Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.	
2.2.	Принципы физического развития.	
2.3.	Формы, методы и средства образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»	
2.4.	Подвижная игра как средство и условие физического развития ребенка	
2.5.	Содержание образовательной деятельности в соответствии с возрастом детей (задачи, способы, формы, методы накопления двигательного опыта)	
2.6.	Способы и направления поддержки детской инициативы	
2.7.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	
2.8.	Содержание образовательной деятельности по сопровождению детей, имеющих особенности развития.	
III	Организационный раздел	
3.1.	Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию детей	
3.2.	Материально - техническое обеспечение РП	
3.3.	Методические материалы и средства физического воспитания и обучения.	
3.4.	Педагогическая оценка физического развития детей	

I Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

При разработке и наполнению содержания Программы использованы:

- Программа «Физическая культура в детском саду от 2 -7 лет» Л.И. Пензулаевой;
- Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей;
- Парциальная программа «Приобщение детей к истокам русской народной культуры: Программа. Учебно – методическое пособие.-2-е изд., перераб. И доп. – Спб: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2016 г/

Данная программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов музыкальной деятельности в ДООУ, а также возрастных особенностей детей. Программа разработана с учетом ФГОС ДО.

В программе сформулированы и конкретизированы задачи по физическому воспитанию для детей от 2-х до 7-ми лет.

Реализация Рабочей программы предусматривает решение ведущих целей и задач, отраженных в общей направленности Программы, и конкретных задач образовательной области «Физическое развитие».

Общая направленность Программы:

- создание условий развития детей дошкольного возраста, открывающих возможности позитивной социализации ребёнка, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим дошкольному возрасту видам деятельности;
- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей;
- решение задач федерального государственного стандарта дошкольного образования:
 - 1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
 - 2) обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка;
 - 3) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
 - 4) объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
 - 5) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
 - 6) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

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

1.2 Цель, задачи и направления образовательной области «Физическое развитие»

Цель: воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка

Задачи и направления

1. Приобретение детьми опыта в следующих видах деятельности:
 - двигательной, направленной на развитие координации и гибкости;
 - способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
 - связанных с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
2. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.
3. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
4. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

1.3. Принципы и подходы Программы

Рабочая программа разработана в соответствии с культурно-историческим, личностным, культурологическим, деятельностным подходами в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста.

Культурно-исторический подход к развитию человека (Л. С. Выготский) определяет ряд принципиальных положений Программы (необходимость учёта интересов и потребностей ребёнка дошкольного возраста, его зоны ближайшего развития, ведущей деятельности возраста; понимание взрослого как главного носителя культуры в процессе развития ребёнка; организацию образовательного процесса в виде совместной деятельности взрослого и детей и др.).

Личностный подход в широком значении предполагает отношение к каждому ребёнку как к самостоятельной ценности, принятие его таким, каков он есть. В *андрагогической* образовательной парадигме сам ребёнок понимается как высшая ценность процесса образования.

Культурологический подход ориентирует образование на формирование общей культуры ребёнка, освоение им общечеловеческих культурных ценностей.

Центральной категорией *деятельностного* подхода является категория деятельности, предполагающая активное взаимодействие ребёнка с окружающей его действительностью, направленное на её познание и преобразование в целях

удовлетворения потребностей. Преобразуя действительность на доступном для него уровне, ребёнок проявляется как субъект не только определённой деятельности, но и собственного развития.

Принципы формирования Программы

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принцип учета специфики дошкольного образования, предусматривающего решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов;
- принцип возрастной адекватности форм работы с детьми и приоритетности ведущего вида деятельности – игры.

1.4. Характеристика возрастных возможностей физического развития детей дошкольного возраста

Характеристика возрастных возможностей детей младшего дошкольного возраста (3года жизни)- первая младшая группа

Физическое развитие 3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой). Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя. 3-4-х летний ребенок владеет элементарными гигиеническими навыками самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

Характеристика возрастных возможностей детей младшего дошкольного возраста (4 год жизни)- 2 младшая группа

В младшем дошкольном возрасте *двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельных действий.*

Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер. Моторика выполнения движений, характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д.

Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им *свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей.*

К этому возрастному периоду *дети достаточно хорошо владеют навыками ходьбы, но отсутствуют согласованные движения рук и ног, непринужденное положение корпуса и головы.*

То или иное эмоциональное состояние ребенка проявляется в индивидуальной манере движения, называемой выразительной моторикой (мимика, пантомимика).

Структура бега оформляется к четырем годам, но скорость не высока, движения рук малоактивны.

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

Дети уже владеют прыжками разных видов, умеют отталкиваться от опоры, помогая взмахами рук. Дальность прыжка ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног.

При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. Для многих затруднительна ловля мяча.

К 4м годам Дети с желанием двигаются, их двигательный опыт достаточно многообразен.

Они интересуются разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.

При выполнении упражнений демонстрируют достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.

Уверенно, самостоятельно и точно выполняют задания, действуют в общем для всех темпе; легко находят свое место при совместных построениях и в играх.

Характеристика возрастных возможностей детей среднего дошкольного возраста (5 год жизни)- средняя группа

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения – осмысленные, мотивированные, и управляемые. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, совершение действий направленных на достижение отдаленного результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений).

Характеристика возрастных возможностей детей старшего дошкольного возраста (6-го года жизни) – старшая группа

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга и продолжается. Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. При выполнении основных видах упражнений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию педагога.

У детей появляется аналитическое восприятие различных движений, что ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

Развитие сердечно – сосудистой и дыхательных систем. Сердце увеличивается в 4 раза. В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота 92-95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких - 1100-1200 см³ . Число дыханий в минуту в среднем -25. Максимальная вентиляция легких -42 дц³ воздуха в минуты. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге – еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят очень велика «возраст двигательной расточительности». Задача педагога заключается в контроле за двигательной деятельностью детей с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждение случаев гипердинамики и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

Характеристика возрастных возможностей детей старшего дошкольного возраста (7 год жизни)-подготовительная группа к школе

Тенденции физического развития. У детей 7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют

гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Старший дошкольник способен различать, с одной стороны, воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия.

Шести-, семилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех- пяти лет ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений.

Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

1.5. Характеристика индивидуальных особенностей развития детей, воспитывающихся в дошкольной организации

	Количество детей	II группа здоровья	III группа здоровья	IV группа здоровья	V группа здоровья
1 младшая группа	16				
2 младшая группа	18				
Средняя группа	20				
Старшая группа	18				
Подготовительная	23				

1.6. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте.

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.
- Проявляет отрицательное отношение к грубости, жадности.
- Соблюдает правила элементарной вежливости (самостоятельно или по напоминанию говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе)); имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, дома, на улице и старается соблюдать их.
- Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек. Речь становится полноценным средством общения с другими детьми.
- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.

- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.

- Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинок, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.

- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

- Ребенок 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. Умеет выразить и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

- Ребенок 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 навыки личной гигиены.

- Проявляет ответственность за начатое дело.

- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей;

- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.

- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.

- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, и т. д.).

- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

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

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;

ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, 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 сорадоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

Планируемые достижения детей в двигательной деятельности

Достижения ребенка 2 младшей группы (дети 4 –го года жизни)

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

- ✓ энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

- ✓ проявляет ловкость в челночном беге;

- ✓ умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога;

- ✓ Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;

умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

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

Средние количественные показатели уровня двигательной подготовленности детей второй младшей группы

Периоды	Виды движений									
	Ходьба 10м,с		Бег 10м,с		Прыжки в длину с места		Метание на дальность			
							Правой рукой		Левой рукой	
	мал	дев	мал	Дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
Нач. года										
Конец года										

Планируемые достижения детей в двигательной деятельности

Достижения ребенка средней группы (дети 5 го года жизни)

Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.

- ✓ Ребенком освоены основные движения в соответствии с возрастными возможностями Ребенок интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
- ✓ При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- ✓ Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.

✓ С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.

Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Средние количественные показатели уровня двигательной подготовленности детей средней группы

Периоды	Виды движений									
	Ходьба 10м,с		Бег 30м,с		Прыжки в длину с места		Метание на дальность			
							Правой рукой		Левой рукой	
	мал	дев	мал	Дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
Нач. года										
Конец года										

Планируемые достижения детей в двигательной деятельности

Достижения ребенка старшей группы (дети 6-го года жизни)

✓ Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.

✓ Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.

✓ Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности

Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.

✓ Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.

✓ Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.

✓ Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Средние количественные показатели уровня двигательной подготовленности детей старшей группы

Периоды	Виды движений									
	Ходьба 10м,с		Бег 30м,с		Прыжки в длину с места		Метание на дальность			
							Правой рукой		Левой рукой	
	мал	дев	мал	Дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
Нач. года										
Конец года										

Планируемые достижения детей в двигательной деятельности

Достижения ребенка старшей группы (дети 7-го года жизни)

Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении.

- Ребенок 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.

Владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

- Ребенок 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 навыки личной гигиены.

- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

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

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

II. Содержательный раздел

2.1. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Основания интеграции	
<i>По задачам и содержанию образовательной деятельности</i>	<i>По средствам организации и оптимизации образовательного процесса</i>
<p>«Социально-коммуникативное развитие» (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарём и спортивной одеждой;</p> <p>«Речевое развитие» (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение)</p> <p>«Познавательное развитие» (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности), формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д.).</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие» (развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей).</p>	<p>«Речевое развитие» (речевое сопровождение всех видов двигательной активности детей, использование художественных произведений для формирования первичных ценностных представлений о здоровом образе жизни).</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие» (использование музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики; использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов двигательной активности).</p>

2.2. Принципы физического развития

Принцип систематичности и последовательности (построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение)

Принцип повторения (формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений)

Принцип доступности и индивидуализации (обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок)

Принцип наглядности (направленное воздействие на функции сенсорных систем, участвующих в движении)

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий (поступательный характер, усиление и обновление воздействий в процессе физического развития)

Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок (зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка)

Принцип оздоровительной направленности (решение задач укрепления здоровья ребенка в процессе физического развития)

Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха (сочетание высокой активности и отдыха в разных формах активности)

Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения

2.3. Формы, методы и средства образовательной деятельности

по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

Формы физического развития

№ п/п	Формы двигательной деятельности	Особенности организации
1	<i>Физкультурно-оздоровительные занятия</i>	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на открытом воздухе 6-10 минут
1.2	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно во время перерыва между периодами НОД 10 минут
1.3	Физкультминутка	Ежедневно в середине времени, отведенного на НОД
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на свежем воздухе	Ежедневно во время прогулки в первой

		и второй половине дня
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулки
1.6	Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений) в сочетании с воздушными ваннами, умыванием прохладной водой	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей
1.7	Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами.	Ежедневно после дневного сна
2	<i>Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей</i>	
2.1	НОД по физическому развитию	3 раза в неделю, одно из занятий на открытом воздухе
3	<i>Самостоятельная двигательная деятельность детей</i>	
	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе	
4	<i>Физкультурно-массовые мероприятия</i>	
4.1	Неделя здоровья (каникулы)	2 раза в год январь, апрель
4.2	Физкультурный досуг	1 раз в месяц
4.3	Физкультурно-спортивный праздник	2 раза в год
5	<i>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</i>	
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях	В течение периода
6	<i>Дополнительное образование детей</i>	
6.1	Спортивные секции, кружки.	По желанию родителей и детей не более двух раз в неделю

Методы физического развития

Наглядные	Словесные	Практические
<ul style="list-style-type: none"> - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы 	<ul style="list-style-type: none"> - объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям; образный сюжетный 	<ul style="list-style-type: none"> - повторение упражнений без изменений и с изменениями; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме

(музыка, песни); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	рассказ, беседа; - словесная инструкция	
---	--	--

Средства физического развития

<i>Гигиенические (психогигиенические) факторы</i>	<i>Естественные силы природы (солнце, воздух, вода)</i>	<i>Двигательная активность, физические упражнения</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Режим занятий, отдыха и сна • Рациональное питание • Гигиена одежды, обуви, помещения, оборудования 	Закаливание <ul style="list-style-type: none"> • в повседневной жизни • специальные меры закаливания (водные, воздушные, солнечные) 	<ul style="list-style-type: none"> • Гимнастика • Игры • Спортивные упражнения

«Построение образовательного процесса основывается на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы осуществляется педагогом самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащенности дошкольного учреждения, культурных и региональных особенностей, специфики дошкольного учреждения, эпидемиологической ситуации в регионе, от опыта и творческого подхода педагога.

Если в регионе неблагоприятная эпидемиологическая обстановка, существует высокий риск заражения детей инфекционными заболеваниями, в том числе коронавирусной инфекцией, любые формы работы с детьми, которые предполагают массовость, например, концерты, общесадовские праздники, выездные экскурсии и другие, необходимо запретить».

2.4. Подвижная игра как средство и условие физического развития ребенка

Направленность подвижных игр

<i>Развитие физических возможностей</i>	<i>Развитие умственных способностей</i>	<i>Освоение нравственных норм, правил поведения, этических ценностей</i>	<i>Оздоровительный эффект подвижных игр</i>
Упражнение	<ul style="list-style-type: none"> • Приобретение 	<ul style="list-style-type: none"> • Приобретение 	<ul style="list-style-type: none"> • Большое количество движений

<p>ребенка различных</p> <p>движениях (беге, прыжках, перелезании, лазании, бросании, ловле, увертывании и др.</p>	<p>навыков действий в соответствии с</p> <ul style="list-style-type: none"> • правилами • Умение осознано действовать в соответствии с меняющейся ситуацией • Активизация памяти, внимания, мышления, воображения 	<p>навыков действия в коллективе (команде),</p> <ul style="list-style-type: none"> • подчинение общим требованиям • Сознательное выполнение правил формирует волю, самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки 	<ul style="list-style-type: none"> • Активизация • дыхания, кровообращения, обменных процессов • Благоприятное влияние на психическую деятельность
--	--	---	---

Классификация подвижных игр

По степени подвижности ребенка	По видам движений	По содержанию
<p>Игры с малой подвижностью</p> <p>Игры со средней подвижностью</p> <p>Игры с большой подвижностью</p>	<p>Игры с бегом</p> <p>Игры с мячом (в том числе с метанием)</p> <p>Игры с прыжками</p> <p>Игры с упражнениями на равновесие</p> <p>Игры с лазаньем и ползаньем</p>	<p>Игры с правилами (сюжетные, не сюжетные, в т.ч. народные)</p> <p>Спортивные игры (баскетбол, городки, бадминтон)</p>

2.5. Содержание образовательной деятельности в соответствии с возрастом детей

Для детей младшей группы.

Комплекс № 1. Без предмета

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонне по одному.	2 мин.
2	И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. 1 – руки вперёд 2 – хлопнуть в ладоши перед собой 3- вернуться в исходное положение	5 раз
3	И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - присесть 2 – руки положить на колени 3 - вернуться в исходное положение	5 раз
4	И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища 1 – поднять руки в стороны 2- вернуться в исходное положение.	5 раз
5	И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.	2 - 3 раза
6	И. п. – ходьба в колонне по одному за воспитателем.	1 круг

Комплекс № 2. С кубиками.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем - он паровозик.	1 минута
2	И. п. – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу 1 – вынести кубики вперёд 2 – стукнуть ими друг о друга 3- опустить вниз 4- - вернуться в исходное положение	5 раз
3	И. п. - ноги на ширине ступни, кубики за спиной	4 раза

	1 - присесть, положить кубики на пол 2 – встать кубики убрать за спину 3 – присесть взять кубики 4 - вернуться в исходное положение	
4	И. п. – сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. 1- поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. 2- поворот вправо, взять кубик. 3 – то же в другую сторону.	По 3 раза в каждую сторону.
5	И. п. – ноги слегка расставлены, кубики на полу. 1 – прыжки на двух ногах вокруг кубиков	
6	Игровое задание «Быстро в домик». Дети находятся за чертой- это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку- ходьба в рассыпную по всей площадке. На слова быстро в домик дети вместе с воспитателем бегут за черту	2 раза

Комплекс № 3. С обручем

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонне по одному, с остановкой по сигналу воспитателя: «Гуси», «Воробышки»; бег в колонне по одному, в рассыпную.	
2	И. п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротничок. 1 – поднять обруч вверх 2 – посмотреть в обруч 3 – опустить обруч 4 - вернуться в исходное положение.	4-5 раз
3	И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1 – присесть взять обруч обеими руками (хват с боков) 2 – поднять обруч на уровень пояса 3- присесть , положить обруч на пол 4- вернуться в исходное положение	4 раза
4	И. п. – сидя ноги врозь, обруч в обеих руках к груди 1 – наклониться вперёд 2 – коснуться ободом обруча пола 3 – выпрямиться, вернуться в исходное положение	4 раза
5	И. п. – стоя в обруче, руки произвольно	

	1 – прыжки на двух ногах в обруче	
6	Игровое упражнение «Найди мышонка»	

Комплекс № 4. С мячом.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную	
2	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 - поднять мяч вверх 2 – опустить мяч 3 - исходное положение	5 раз
3	И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1- присесть и прокатить мяч от ладонки к ладонке. 2 - выпрямиться 3 - вернуться в исходное положение.	4- 5 раз
4	И. п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди 1 – наклониться вперёд 2 – коснуться мячом пола между ног 3- выпрямиться 4- - вернуться в исходное положение	5 раз
5	И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу 1 – прыжки на двух ногах в обе стороны	

Комплекс № 5. С погремушками.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	
2	И.п. - стойка ноги на ширине ступни, погремушки внизу. 1 – поднять погремушки через стороны вверх 2 – позвонить 3- опустить погремушки через стороны вниз 4 - вернуться в исходное положение	5 раз
3	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, погремушки у плеч 1- присесть вынести погремушки вперёд 2- позвонить	5 раз

	3 - исходное положение	
4	И. п. – сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. 1- наклонится вперёд ,положить погремушки на пол. 2 – выпрямится, убрать руки за спину 3- наклонится ,взять погремушки 4- вернуться в исходное положение	4 раза
5	Игровое упражнение «Найди свой цвет»	

Комплекс № 6. С флажками

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонне по одному; бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.	
2	И. п. – ноги на ширине ступни ,флажки в обеих руках внизу. 1 - флажки через стороны вверх 2 - скрестить 3 – опустить флажки вниз. 4 - в исходное положение	5 раз
3	И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. 1 – наклонится ,помахать флажками перед собой. 2 – выпрямится 3 - в исходное положение	5 раз
4	И. п. – ноги на ширине плеч флажки у груди. 1- поворот вправо влево. 2- отвести флажок в сторону. 3- исходное положение	5 раз
5	И. п. – ноги слегка расставлены, флажки на полу 1 – прыжки на двух ногах перед флажками	
6	Игра «Кошка и мыши» (кошка ловит мышек по сигналу воспитателя)	

Комплекс № 7. С платочком.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Игра пузырь	2 раза

2	И. п.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. 1 – выпрямить руки вперёд 2 – показать платочек 3 – вернуться в исходное положение	5 раз
3	И. п.: ноги на ширине плеч, платочек внизу 1 – присесть 2 – вынести платочек вперёд 3 – выпрямиться 4 - вернуться в исходное положение	5 раз
4	И. п.: ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу 1 – поворот вправо 2- помахать платочком 3- вернуться в исходное положение 4-переложить платочек в левую руку.(то же в другую сторону)	3 раза
5	И. п.: ноги слегка расставлены, платочек в правой руке 1 – прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком над головой	

Комплекс № 8. На гимнастической скамейке.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба и бег по мостику(доска или дорожка длиной в 3 метра, шириной 25 – 30 см.); ходьба и бег в рассыпную.	3 раза
2	И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. 1 – наклониться вправо(влево) 2 – положить кубик на пол с боку 3 – выпрямиться 4 - наклониться вправо(влево) 5 – взять кубик 6 - вернуться в и. п.	4 раза
3	И. п.: сидя верхом на скамейке ,ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. 1- встать 2 – поднять кубики в стороны 3 – опустить кубики 4 - вернуться в и. п.	5 раз
4	И. п. сидя верхом на скамейке ,ноги согнуты в коленях, кубики перед собой, хват	4 раза

	рук с боков скамейки. 1 – поднять прямые ноги вперёд 2 - опустить	
5	И. п.: стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках внизу. 1 – прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой.	
6	Игровое задание (поймай комара)	

Комплекс № 9. Без предметов.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры, бег врассыпную.		
1	И. п.: ноги на ширине ступни , руки вдоль туловища 1 – поднять руки в стороны 2 – помахать 3 – опустить руки 4 – вернуться в исходное положение.	5 раз
2	И. п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки за спиной. 1 - присесть 2 – вынести руки вперёд 3 – встать убрать руки за спину 4 - вернуться в и. п.	4 раза
3	И. п.: стойка на коленях, руки на поясе. 1- наклониться вправо (влево) 2 – выпрямиться 3 - вернуться в исходное положение	4-5 раз
4	И. п.: лёжа на спине 1- попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед.	4-5 раз
5	И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе 1 – прыжки на двух ногах вокруг своей оси (вправо и влево)	

Комплекс № 10. С обручем.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонне по одному, бег вокруг обручей, положенных по кругу.	

2	И. п.: стоя, ноги шире ступни, обруч хватом с боков на груди. 1 – вынести обруч вперед 2 – вверх 3 – опустить обруч вперед 4 - вернуться в и. п.	5 раз
3	И. п.: ноги слегка расставлены , обруч хватом с боков на груди 1 –вынести обруч вперед 2 - присесть 3 - встать 4 – обруч в перёд 5- вернуться в исходное положение.	5 раз
4	И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на груди. 1 - вынести обруч вперед руки прямые 2 – наклониться, 3 – коснуться ободом обруча пола 4 – выпрямиться 5 – обруч вперед 6 - вернуться в и. п	4 раза
5	И. п.: стоя в обруче 1 – прыжки на двух ногах на месте	

ФИЗКУЛЬТУРНО-РАЗВИВАЮЩИЙ БЛОК

Качественные составляющие образованности

Деятельностно-коммуникативная	<p>Способность самостоятельно выполнять необходимые бытовые процессы.</p> <p>Уверенное владение «азбукой движений», умение самостоятельно пользоваться приобретенными действиями в различных условиях.</p> <p>Умение поставить двигательную задачу, выбрать способы ее решения, соотнести последовательность, направление, характер действий с образцом.</p> <p>Умение отражать физические действия в словесной форме, в рисунке.</p> <p>Навыки воспроизведения движений, обеспечивающие самовыражение и импровизацию воображаемой (игровой) ситуации.</p> <p>Элементарные навыки безопасного выполнения физических упражнений.</p> <p>Основные гигиенические навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление физического</p>
-------------------------------	--

	здоровья.
Предметно-информационная	Начальное представление о своих физических возможностях, проявляемых в детских играх. Общее представление о способах безопасного использования предметов в повседневной жизнедеятельности. Представление об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях Среднего Урала.
Ценностно-ориентированная	Физическая активность. Охотное включение в занятия, игры, упражнения. Проявление волевых усилий, выдержка, настойчивость, решительность, смелость. Желание быть здоровым. Желание развивать в себе физические качества (сила, ловкость, быстрота, гибкость). Понимание ценности здорового образа жизни и спорта в жизни человека. Настойчивость, инициативность.

Сентябрь

Задачи	Учить детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, ходить и бегать небольшими подгруппами, подпрыгиванию на двух ногах на месте, учить энергичному отталкиванию мяча друг другу, подлезать под шнур.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег небольшими подгруппами за воспитателем между двумя линиями, сохраняя равновесие, подпрыгивать на двух ногах на месте.			
ОРУ	б/п	С мячом	с кубиками	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) прыжки на двух ногах на месте. Воспитатель берёт большой мяч и показывает детям, как он хорошо прыгает (отбивая его одной рукой о пол), затем приглашает всех детей подойти к ней и попрыгать, как мячики. Дети прыгают, а педагог проговаривает: «Прыг – скок, прыг - скок».	а) катание мячей друг другу (расстояние 1 м.) Воспитатель помогает детям занять места так, чтобы каждый ребёнок имел себе пару. У всех в положении сидя ноги врозь. Мячи раздаются одной подгруппе. По	а) ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см. Упражнение проводится в форме игры «Доползи до погремушки» Игра повторяется 3-4 раза.	Подвижные игры: а) «Прокати мяч» б) «Мой весёлый звонкий мяч» в) «Беги ко мне» г) «Пузырь» д) «Найди свой домик»

		сигналу «Покатили» дети катят мяч друг другу. Упражнение выполняется (6-8 раз).		
Подвижные игры	«Найдём птичку»	«Кот и воробушки»	«Быстро в домик»	
Малоподвижные игры	Ходьба стайкой за воспитателем, у него в руках большой мяч.	Ходьба по одному за воспитателем.	Ходьба за воспитателем у него в руках флажок	
Массаж	поглаживание	растирание	поглаживание	

Октябрь

Задачи	Учить детей ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, упражнять в ползании на четвереньках, подлезать под шнур. Учить при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал воспитателя. Дети по сигналу воспитателя выполняют задания: «Гуси» нужно остановиться и сказать «га-га-га», «Воробушки» нужно ответить «чик-черик».			
ОРУ	Б/п	б/п	с б. мячом	На скамейке
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движений	а) Равновесие2Пройдём по мостику». Из двух параллельно положенных досок(ширина 25см, длина 2м) сделан мостик через речку. После показа воспитателя выполняется в колонне по одному – ходьба детей по первому мостику, затем по второму. б) прыжки . Надо подойти близко к шнуру, слегка расставить ноги, согнуть их в коленях и перепрыгнуть через шнур, приземляясь на полусогнутые ноги.	а) прыжки из обруча в обруч .Слегка расставить ноги, согнуть колени и прыгнуть в обруч на полусогнутые ноги мягко как зайки. б) « Прокати мяч».Обручи разложены в две линии на расстоянии 2,5 м.Сидя в обруче ноги врозь по сигналу воспитателя прокатывают мяч несколько раз подряд.	а) прокатывание мячей в прямом направлении. б) «»Быстрый мяч». Дети становятся у обозначенной линии, у каждого ребёнка в руках мяч. По команде дети наклоняются и прокатывают его вперёд, а затем бегут за ним. И на исходную линию возвращаются шагом.	а) подлезание под шнур (высота 50 – 40 см.) Проползти не задевая шнур, встать на ноги хлопнуть в ладоши. б) « Пробеги не задень»- ходьба и бег между предметами, затем бег. «Кот и воробушки» Ходьба в колонне по одному за самым ловким катом.
Подвижные игры	«Догони мяч»	«Ловкий шофёр»	«Зайка серый умывается»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«машины поехали в гораж»	«Найдём зайку»	

Ноябрь

Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу. Учить детей ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно, ползать на четвереньках в прямом направлении.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, бег в рассыпную. По команде воспитателя дети выполняют задания: на слова «бабочки» останавливаются машут руками – крылышками, на слова «зайки» прыгают на двух ногах на месте.			
ОРУ	с платочками	с обручем	б/п	С флажками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды	а) «В лес по тропинке2. На пол положены две доски параллельно друг	а) прыжки «Через болото». Из 8-10 обручей в	а) «Прокати и не задень».В доль зала в две линии	а) Ползание – «Паучки». Две доски параллельно положены

движений	другу(ширина 25см, длина 2-3 м) – «тропинки в лес». Ходьба в умеренном темпе, балансируя руками для поддержания равновесия. б) прыжки «Зайки мягкие лапки. Прыгают на двух ногах обратно возвращаются шагом.	шахматном порядке выкладываются обручи. Прыжки выполняются поочередно, друг за другом. б) прокатывание мячей в прямом направлении. Дети катят мячи друг другу.	раскладываются кубики на расстоянии 1м один от другого(по 5-6 штук), дети прокатывают мяч. б) «Проползи и не задень». Ползание на четвереньках между предметами змейкой не задевая их.	на пол по двум сторонам зала. Дети проползают по доске с опорой на ладони и колени – как «Паучки». б) Равновесие. Ложится доска на пол, посередине доски ложится кубик. Около кубика нужно остановиться
Подвижные игры	«Ловкий шафёр»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	выполнить присед и продолжить ходьбу.
Малоподвижные игры	«Найди зайчонка»	«Где спрятался мышонок»	«Летает - не летает»	Игра «Поймай комара» Ходьба в колонне по одному за комаром.

Декабрь

Задачи	Учить ходить и бегать в рассыпную, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу не касаясь руками пола.			
1-я часть: Вводная	Бег и ходьба по кругу, бег в рассыпную. Дети бегут полный круг, останавливаются, поворачиваются и бегут в другую сторону, то же с ходьбой.			
ОРУ	С кубиками	С мячом	с кубиками	На скамейке
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движений	а) «Пройди и не задень». Кубики (6-8 штук) расставлены в две линии на расстоянии 40см друг от друга. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу между кубиками, руки свободно балансируют	а) спрыгивание со скамейки (высота 20 см.) «Надо встать на скамейку, слегка согнуть колени и спрыгнуть легко на носочки, как заяка». б) катание мячей	а) прокатывание мяча между предметами. Дети прокатывают мяч подталкивая его двумя руками снизу (руки совочком) стараясь не	а) ползание «жучки на брёвнышке». Дети выполняют ползание по доске с опорой на ладони и колени. б) ходьба по доске, руки в стороны. Дети идут 2 раза по доске
--------------------------------------	--	--	--	--

	б) прыжки «Лягушки попрыгушки». В соответствии с ритмом стихотворения дети выполняют прыжки.	друг другу	отпускать далеко от себя. б) ползание под дугу (высота 50 см.)	боком приставным шагом в колонне по одному Игра «птичка и птеньчики»
Подвижные игры	«Коршун и птенчики»	«Найди свой домик»	«Лягушки»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному. «Найдём птенчика»		«найдем лягушонка»	

Январь

Задачи	Учить детей с построением и ходьбой парами, беге в рассыпную, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета, подлезать под дугу не касаясь руками пола, формировать правильную осанку при ходьбе по доске.			
1-я часть: Вводная	Ходьба парами и бег в рассыпную. Ходьба и бег чередуется.			
ОРУ	с платочками	с обручем	С кубиком	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по доске (шир.15см.) б) прыжки на двух ногах «Из ямки в ямку». Обручи выложены параллельно в два ряда(по 5шт. на расстоянии 40см друг от друга), дети выполняют прыжки из обруча в обруч.	а) Прыжки. «Зайки прыгуны» Вдвех линии ставятся кубики на расстоянии 50 см. Дети прыгают вокруг кубиков б) прокатывание мяча вокруг кубиков.	а) катание мечей друг другу расстояние между детьми 1,5 -1 м. Воспитатель расставляет детей так , чтобы они из двух шеренг образовали пары . б) «Медвежата». Дети становятся на четвереньки с опорой на ладони, по сигналу ползут до леса.	а)Подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, надо подойти к дуге присесть сложиться в камочек и пролезть под дугой. б) Ходьба по доскам лежащим параллельно друг другу. Игра «Лохматый пёс», Ходьба в колонне по одному
Подвижные игры	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	
Малоподвижные	«Найдём цыплёнка»	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по	

игры		одному	одному	
Февраль				
Задачи	Учить в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч, при спрыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег врассыпную. Дети идут в колонне по одному на сигнал «Зайки» прыгают, на сигнал «Лягушки» присаживаются, затем снова ходьба.			
ОРУ	с погремушками	с обручами	С мячами	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба, перешагивая через шнуры (ширина между шнурами 30см), прыжки из обруча в обруч. Дети идут колонной по одному друг за другом, перешагивают через шнуры, затем прыгают из обруча в обруч.	а) спрыгивание со скамейки (высота 15 см). Вы будите воробушки, они прыгают в свои гнёздышки. Вставайте на скамейку согните колени и прыгайте. б) прокатывание мячей в прямом направлении. По сигналу «покатили» дети прокатывают мячи и бегут за ними.	а) бросание мяча через шнур двумя руками. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. По сигналу «бросили» дети перебрасывают мяч через шнур, затем подлезают под нижний шнур, не касаясь руками пола и бегут за мячами.	а) пролезание под дугу , не касаясь руками пола, ходьба по доске. Надо пройти к одной дуге , присесть , сложиться в комочек , пролезть под дугой, не касаясь руками пола . Затем дети идут по доске , положенной на пол. Игра «Лягушки»
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«Воробушки в гнёздышках»	«Воробушки и кот»	«Найдём лягушонка»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	«Найдём воробушка»	Ходьба в колонне по 1 с мячом в руках.	

Март

Задачи	Учить ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперёд. Учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях).			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по 1 на удар в бубен дети бегут или идут в другую сторону, ходьба парами			
ОРУ	с кубиками	б/п	с мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) На полу лежит доска, на середине доски лежит кубик ориентир. Пройти боком приставным шагом, руки на поясе у кубика присесть, руки вынести вперёд. б) прыжки на двух ногах, между предметами «Змейкой».	а) прыжки «Через канавку». Из шнуров на полу выложена «канавка». Немного согнуть колени и прыгнуть, приземлившись на полусогнутые ноги. Б) Катание мячей друг другу «Точно в руки».	а) «Брось и поймай». Надо бросить мяч у носков ног и поймать его двумя руками. Б) Ползание по скамейке. Надо проползти по скамейке с опорой на ладони и колени	а) Дети – «Медвежата». Дети передвигаются на четвереньках в прямом направлении до обозначенного предмета, встают хлопают в ладоши. б) ходьба по гимнастической скамейке (высота 25-см.)
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	Игра «Автомобили»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Найдём зайку	Ходьба в колонне по одному – автомобили поехали.

Апрель

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в бросании мяча о пол. Упражнять в ходьбе и ползании по доске			
1-я часть: Вводная	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, ходьба с высоким подниманием колен.			
ОРУ	На скамейке	с косичкой	б/п	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по скамейке боком приставным шагом (высота 25 см). Прыжки «Через канавку». На полу из шнуров выложены канавки (ширина канавки 30см.)	а) прыжки из кружка в кружок. По всему залу в произвольном порядке разложены обручи (диаметр 50см.) б) «Точный пас». Расстояние между детьми 2м.	а) бросание мяча и ловля его руками. б) ползание по доске. Воспитатель ставит две скамейки. Дети друг за другом ползут по скамейке, опираясь на ладони и колени	а) «Проползи – не задень». В две линии выложены кубики расстояние между ними 1м. б) по мостику. По гимнастической скамейке ходьба колонной по одному.
Подвижные игры	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	«Мы топаем ногами»	Игра: «Огуречик - огуречик». Ходьба в колонне по одному.
Малоподвижные игры	«Найдём лягушонка»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	

Май

Задачи	Учить ходить и бегать по кругу, бегу в рассыпную, продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места, упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловить его, упрочнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, на удар в бубен поворот в другую сторону. Ходьба и бег чередуются.			
ОРУ	С обручем	с мячом	С флажками	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по скамейке (высота 30 см). Перепрыгивание через шнуры (расстояние между ними 30 – 40 см). Воспитатель ставит 2 скамейки и на расстоянии 2 м от них кладёт 4-5 шнуров.	а) прыжки с гимнастической скамейки, по команде дети делают прыжок и приземляются на полусогнутые ноги. б) Дети распределяются на небольшие подгруппы по 4 – 5 человек на всех один мяч. Катание мяча.	а) подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Упражнение выполняется 8-10 раз. б) ползание по скамейке. Воспитатель ставит две скамейки и предлагает ползти по ней, как жучки, на ладонях и коленях.	а) лазанье на наклонную лесенку не более 2 – 3 человек. Игры: «Коршун и насадка». Ходьба в колонне по одному.
Подвижные игры	«Мыши в кладовой»	«Поезд»	«Воробушки и кот»	
Малоподвижные игры	«Найди цыплёнка»	«Найди зайку»	Ходьба в колонне по 1	

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Для детей средней группы.

Комплекс № 1. С обручем.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную по всей площадке	
2	И. п. – стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1- обруч вперёд руки прямые 2 – обруч вверх 3 – обруч вперёд 4 - вернуться в исходное положение	4 - 5 раз

3	<p>И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу</p> <p>1- обруч вперёд</p> <p>2 – наклон вперёд, коснуться обручем пола</p> <p>3 – выпрямиться обруч вперёд</p> <p>4 - вернуться в исходное положение</p>	4 - 5 раз
4	<p>И. п. - стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди</p> <p>1 – поворот вправо (влево)</p> <p>2- обруч вправо (влево)</p> <p>3 - вернуться в исходное положение</p>	4 - 5 раз
5	<p>И. п. – стойка в обруче, руки вдоль туловища</p> <p>1 – прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8</p>	2 раза
6	Игра «Найди себе пару»	2 раза

Комплекс № 2. С кубиками.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.	
2	<p>И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу.</p> <p>1 – кубики в стороны</p> <p>2 – кубики вверх</p> <p>3 – кубики в стороны</p> <p>4 - вернуться в исходное положение</p>	5-6 раз
3	<p>И. п. – стойка на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч.</p> <p>1 – присесть положить кубики на пол</p> <p>2 – встать руки на пояс</p> <p>3 – присесть взять кубики</p> <p>4 - вернуться в исходное положение</p>	4-5 раз
4	<p>И. п. - стойка на ширине ступни, кубики в согнутых руках у плеч.</p> <p>1 – поворот вправо, отвести правую руку назад</p> <p>2 – поворот влево, отвести левую руку назад</p>	6 - раз

	3 - вернуться в исходное положение	
5	И. п. – сидя ноги врозь, кубики у плеч 1 – наклон вперёд, кубики у носков ног 2 – выпрямиться руки на пояс 3 – наклониться взять кубики 4 - вернуться в исходное положение	4 -5 раз
6	И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в обе стороны.	
7	Ходьба в колонне по одному.	

Комплекс № 3. С флажками.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонне по одному, на сигнал педагога «Пчёлки» дети переходят на бег, помахивая руками, как крылышками, и произносят: « Жу – жу – жу ». Ходьба и бег чередуются	
2	И. п. – стойка ноги на ширине ступни, флажки внизу 1 – флажки в стороны 2 – флажки вверх, руки прямые 3 – флажки в стороны 4 - вернуться в исходное положение	5 раз
3	И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу 1 – поворот вправо, флажки в стороны 2 – поворот влево, флажки в стороны 3 - вернуться в исходное положение	5 раз
4	И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу 1 – флажки в стороны 2 – наклон вперёд, скрестить флажки 3 – выпрямиться, флажки в стороны 4 - вернуться в исходное положение	5 раз
5	И. п. ноги на ширине ступни, флажки у плеч 1 – присесть вынести флажки вперёд 2 - вернуться в исходное положение	5 раз
6	Прыжки на двух ногах на счёт 1-8	

7	Ходьба в колонне по одному, помахивая флажками над головой (оба флажка в правой руке)	
---	---	--

Комплекс № 4. С малым мячом.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	И. п. – Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «снежинки» дети останавливаются и выполняют лёгкое кружение на месте, затем обычная ходьба.	
2	И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – поднять руки в стороны 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку 3 – руки в стороны 4 - вернуться в исходное положение	6 раз
3	И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке 1 – наклониться вперёд 2 – прокатить мяч от правой ноги до левой, поймать его левой рукой. 3 – выпрямиться мяч в левой руке 4 – то же в другую сторону	5 раз
4	И. п. – сидя ноги скрестно, мяч в правой руке 1 – поворот вправо, отвести правую руку в сторону 2 – выпрямиться переложить мяч в левую руку 3 – то же влево	6 раз
5	И. п. – лёжа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться вынести мяч вверх - вперёд 2 – вернуться в исходное положение	5 раз
6	И. п. – ноги на ширине ступни, мяч в правой руке 1 – присесть, вынести мяч вперёд в обеих руках 2 – выпрямиться, вернуться в исходное положение	8 раз

Комплекс № 5. Без предметов.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба и бег между предметами, поставленные в одну линию.	

2	И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – руки в стороны 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши 3 – руки в стороны 4 - вернуться в исходное положение	5 раз
3	И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны 2 – наклон вперёд, хлопнуть в ладоши за коленом правой ноги 3 – выпрямиться, руки в стороны 4 – то же в лево	5 раз
4	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе 1 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой 2 – встать, вернуться в исходное положение	5 раз
5	И. п. - сидя руки в упоре сзади 1 – поднять прямые ноги вперёд – вверх 2 – развести ноги в стороны 3 – соединить ноги вместе 4 - И. п. - исходное положение	4-5 раз
6	И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища 1 – прыжком ноги врозь 2 – прыжком ноги вместе	

Комплекс № 6. С мячом большого диаметра.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба и бег в колонне по одному между различными предметами –змейкой.	
2	И. п. - ноги на ширине ступни ,мяч внизу. 1-мяч на грудь. 2- мяч вверх, потянутся. 3-мяч на грудь. 4- исходное положение.	5 раз

3	И. п. - стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1-наклонится вперёд и прокатить мяч по полу вокруг левой ноги. 2-выпрямится. 3-наклонится вперёд и прокатить мяч по полу вокруг правой ноги. 4- исходное положение.	4 раза
4	И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу. 1 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и перебирая руками (по три раза в каждую сторону).	По 3 раза
5	И. п. - сидя руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах ног. 1 – поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот 2 – поймать мяч 3 - исходное положение.	4-5 раз
6	Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси	2-3 раза

Комплекс № 7. С палкой.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонне по одному, бег в рассыпную	
2	И. п. – стойка ноги чуть расставлены ,палка внизу хватом шире плеч 1 - поднять палку вверх, потянутся. 2 - вернуться в исходное положение.	5-6 раз
3	И. п. - основная стойка, палка внизу хватом шире плеч 1 – палку на грудь 2 – присесть, палку вынести вперёд 3 – встать палку на грудь 4 - вернуться в исходное положение	4-5 ра
4	И. п. - сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди 1 – палку вверх 2- наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка 3 – выпрямиться палку вверх 4 - вернуться в исходное положение	5 раз
5	И. п. - стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах 1 – наклон вправо (влево) 2 - вернуться в исходное положение	5-6 раз

6	Прыжки на двух ногах	
---	----------------------	--

Комплекс № 8. Упражнения без предметов

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	И. п.: основная стойка , руки вдоль туловища. 1-руки в стороны. 2-сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянутся . 3-опустится на всю ступню, руки в стороны 4- вернуться в исходное положение	5 раз
2	И. п.: сидя ноги врозь, руки за головой . 1- руки в стороны . 2-наклон вперёд, коснутся пола ног. 3-выпрямится ,руки в стороны. 4- вернуться в исходное положение .	5 раз
3	И. п.: стойка на коленях, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую руку 2 - вернуться в исходное положение	5 раз
4	И. п.: стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной 1 – глубоко сесть, руки за голову, сводя локти вперёд и наклоняя голову 2 - вернуться в исходное положение	5 раз
5	И. п. основная стойка руки на поясе 1 – мах правой ногой вправо 2 – мах левой ногой влево 3 - вернуться в исходное положение	5-6 раз

Комплекс № 9. С косичкой.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	И. п.: стоя, ноги на ширине ступни 1 – косичку на грудь. 2-косичку вверх , потянутся. 3-косичку на грудь. 4- вернуться в исходное положение.	5 раз

2	«Наклоны вперед» И. п.: стойка на ширине плеч ,косичка внизу . 1-косичка вверх. 2-наклон влево вправо. 3-выпрямится, косичку вверх. 4-вернутся в исходное положение.	5 раз
3	И. п.: стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. 1 – присесть косичку вынести вперед 2 - вернуться в исходное положение	5 раз
4	И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичка внизу 1 – поднять косичку вверх 2 – наклон вперед, коснуться косичкой правой (левой) стопы 3 – выпрямиться, косичку поднять вверх 4 - вернуться в исходное положение	4 раза
5	Ходьба в колонне по одному	

Комплекс № 10. С флажками.

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	И. п.: основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки стороны. 2-флажки вперед, скрестить. 3-флажки в стороны. 4-исходное положение.	5 раз
2	И. п.: стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1-поворот вправо (влево) , взмахнуть флажками. 2- вернуться в исходное положение.	6 раз
3	И. п. основная стойка, флажки у плеч 1 – присесть флажки вынести вперед 2 - вернуться в исходное положение	5 раз
4	И. п.: стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу 1 – поднять флажки в стороны 2 – наклониться вперед, скрестить флажки 3 – выпрямиться, флажки в стороны	5 раз

	4 - вернуться в исходное положение	
5	И. п.: Прыжки на двух ногах на месте	

Качественные составляющие образованности

Деятельностно-коммуникативная	<p>Навыки воспроизведения движений, обеспечивающие самовыражение и импровизацию воображаемой (игровой) ситуации.</p> <p>Элементарные навыки безопасного выполнения физических упражнений.</p> <p>Основные гигиенические навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление физического здоровья.</p>
Предметно-информационная	<p>Начальное представление о своих физических возможностях, проявляемых в детских играх.</p> <p>Общее представление о способах безопасного использования предметов в повседневной жизнедеятельности.</p> <p>Представление об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях Среднего Урала.</p>
Ценностно-ориентированная	<p>Желание быть здоровым.</p> <p>Желание развивать в себе физические качества (сила, ловкость, быстрота).</p> <p>Понимание ценности здорового образа жизни и спорта в жизни человека.</p>

ФИЗКУЛЬТУРНО-РАЗВИВАЮЩИЙ БЛОК (Для детей старшей группы).

Сентябрь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте. Разучить подбрасывание мяча вверх и ловлю его двумя руками, упражнять в подлезании под шнур.				
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом, с остановкой на сигнал воспитателя «Зайки» попрыгать на двух ногах.				
ОРУ	б/п	С флажками	С мячом	с обручем	
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8	
2-я часть:	а) ходьба и бег между двумя	а) прыжки	–	а) прокатывание	а) подлезание под

Основные виды движения	линиями (ширина 15 см, длина 3 метра) – 2,3 раза. б) прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте вокруг себя с поворотом вправо и влево (3 – 4 раза)	подпрыгивания на месте на двух ногах – «Достань до предмета». б) прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м.) Способ - на коленях, сидя на пятках (10 – 12 прокатываний)	мяча друг другу двумя руками (исходное положение стоя на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м. б) подлезание под шнур (высота 50 см) – не касаться руками пола.	шнур (не касаться руками пола) в группировке (8 – 10 раз) б) ходьба на носках по доске, положенной на пол (3 – 4 раза)
Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолёты»	«Огуречик»	«У медведя во бору» «Где постучали»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному, на носках с различным положением рук в чередовании с обычной ходьбой.	

Октябрь

Задачи	Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги при перепрыгивании из обруча в обруч, закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения, учить подлезать под дугу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег чередуются.			
ОРУ	С косичкой	б/п	С мячом	с кубиком
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, руки в стороны, встать и пройти до конца скамейки и сойти не спрыгивая.	а) прыжки – перепрыгивания из обруча в обруч на двух ногах б) прокатывание мячей друг другу (10 – 12 раз).	а) Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза) б) Лазанье под шнур не касаясь руками пола (3 – 4 раза)	а) подлезание под дугу (высота 50 см) не касаться руками пола. б) равновесие – ходьба по доске, положенной на пол,

	б) прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до кубика на расстояние 3 м.			перешагивание через кубики в) прыжки на двух ногах между предметами.
Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному на носках за «котом» как «мыши».	«Автомобили поехали в гараж»	«Угадай где спрятано?»	«Кот и мыши» «Угадай кто позвал»

Ноябрь

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами, закрепить умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках на двух ногах, продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в перебрасывании мяча друг другу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег взявшись за руки, ходьба с остановкой на сигнал воспитателя.			
ОРУ	с кубиком	б/п	С мячом	С флажками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. б) прыжки на двух ногах продвигаясь вперёд между кубиками.	а) прыжки через 5 – 6 шнуров на двух ногах. б) прокатывание мячей друг другу (исходное положение – стойка на коленях), 10 – 12 раз.	а) Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10 – 12 раз). Дети располагаются произвольно по всему залу. б) ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	а) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя рукам, хват рук с боков скамейки. б) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом руки на поясе
Подвижные игры	«Салки»	«Самолёты»	«Лиса и куры»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному.	ходьба в колонне по 1	«Цветные автомобили» ходьба в колонне по

				1
--	--	--	--	---

Декабрь

Задачи	Учить детей сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, упражнять в перепрыгивании через препятствия. Учить перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки, закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному – выполнять повороты на углах зала, ходьба и бег в рассыпную, ходьба и бег парами.			
ОРУ	с платочком	с мячом	б/п	С кубиками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. б) прыжки через бруски помогая себе взмахом рук, высота бруска 6 см.	а) прыжки со скамейки (высота 20 см) б) прокатывание мячей между предметами (набивной мяч, кегля, кубики)	а) перебрасывание мяча друг другу с расстояния 1,5 - 2 м (способ из - двумя руками с низу по (8 – 10 раз). б) ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2 – 3 раза)	а) Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки б) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг. «Птички и кошка» Ходьба в колонне по одному
Подвижные игры	«Лиса и куры»	«У медведя во бору»	«Зайцы и волк»	
Малоподвижные Игры	«Найдём цыплёнка»	Игра малой подвижности	«Где спрятался заяка»	

Январь

Задачи	Упражнять детей ходить и бегать между предметами не задевая их, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры, закреплять умение ходить и бегать в рассыпную, упражнять в прыжках и перебрасыванию мяча друг другу. Закреплять умение отбивать
--------	--

	мяч об пол, упражнять в ползании по скамейке на четвереньках.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, бег в рассыпную.			
ОРУ	С обручем	с мячом	С косичкой	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба по канату (пятки на канате, носки на полу, руки на поясе). б) прыжки на двух ногах с перепрыгиванием через шнур справа и слева от него продвигаясь вперёд, руки произвольно. в) подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	а) отбивание мяча одной рукой (правой) об пол 4 – 5 раз подряд и ловля его двумя руками. б) прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (ноги врозь – ноги вместе) в) ходьба между предметами, поставленными в один ряд.	а) прокатывание мячей друг другу в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м. б) ползание в прямом направлении на четвереньках на ладонях и ступнях (медвежата), затем встать, выпрямиться, хлопнуть в ладоши над головой. в) прыжки на двух ногах справа и слева от шнура.	а) подлезание под шнур боком – не касаться руками пола б) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать, пройти дальше. в) прыжки на двух ногах между предметами поставленными в ряд.(расстояние между предметами 0,5м) «Цветные автомобили» Ходьба в колонне по одному
Подвижные игры	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	
Малоподвижные игры	«Найдём кролика» Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по 1 в обход зала.	Ходьба в колонне по одному	

Февраль

Задачи	Упражняться в ходьбе и беге между расставленными предметами; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя; обучить ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине вокруг себя; упражнять в перепрыгивании через бруски, в перепрыгивании из обруча в обруч; продолжать учить ловле двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках; упражнять в лазанье по наклонной доске.
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между предметами; бег в рассыпную; на сигнал «Аист» останавливаются поднимают одну ногу руки в стороны, на сигнал «Зайцы» дети прыгают на двух ногах с продвижением вперёд,

	на сигнал «Лягушки» дети приседают.			
ОРУ	б/п	На скамейке	С мячом	С палкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. б) прыжки через шнур, положенный вдоль зала(длина шнура 3м.). в) перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах на расстоянии 2 м (двумя руками снизу).	а) прыжки на двух ногах через (6-8 шнуров); б) прокатывание мячей друг другу с расстояния 2,5 м (способ стоя на коленях); в) ходьба на носках ,руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	а) метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (способ от плеча); б) ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в) прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в шахматном порядке.	а) ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. б) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом на середине скамейки присесть в) прыжки на правой и левой ноге до кубика (расстояние 2 м)
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Воробушки и автомобиль»	«Перелёт птиц»
Малоподвижные игры	«Кто кричал?»	Ходьба в колонне по 1с хлопками в ладоши.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Март

Задачи	Закрепить: навык ходьбы и бега по кругу, с изменением направления, в беге в рассыпную; закреплять у детей умение ходить парами, бегать, высоко поднимая колени; учить ходьбе и бегу по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через шнуры, учить правильно занимать исходное положение в прыжках в длину с места; упражнять в бросании мешочков			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег парами, на сигнал «Лошадки» дети идут высоко поднимая колени.			
ОРУ	б/п	с обручем	С мячом	с флажками
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба и бег по наклонной доске б) прыжки на 2 ногах через короткую скакалку.	а) прыжки в длину с места; б) перебрасывание мяча через шнур	а) прокатывание мячей между предметами. б) ползание по	а) лазанье по гимнастической стенке и передвижение по

		двумя руками из – за головы (расстояние от шнура 2 м) в) прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь).	гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине – «Проползи и не урони». в) ходьба по скамейке с мешочком на голове.	третьей рейке, затем спуск вниз. б) ходьба по доске, положенной на пол. в) пролезание в обруч. г) прыжки на двух ногах через бруски.
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолёты»	«Охотник и зайцы» «Найди зайца»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	«Найди мышку»	

Апрель

Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную, закрепить умение ходить и бегать парами, продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через предметы; продолжать учить энергичному замаху при метании мешочков на дальность; упражнять в ползании на четвереньках.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, по кругу, в рассыпную с выполнением задания. При ходьбе по кругу подаётся команда «Поворот», и дети поворачиваются в другую сторону, продолжая движение.			
ОРУ	б/п	С кубиком	С мячом	С косичкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба по гимнастической скамейке (боком) приставным шагом (руки на поясе), с мешочком на голове. б) прыжки на двух ногах через бруски. в) метание мешочка в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2,5 м).	а) прыжки в длину с места. б) метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м (способ от плеча). в) отбивание мяча об пол одной рукой несколько раз подряд стоя в рассыпную или в две шеренги.	а) метание на дальность правой и левой рукой. б) ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. в) прыжки на двух ногах на расстояние 3 метра.	а) лазание по лестнице. б) ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (руки на поясе), на середине присесть встать и пройти дальше. в) прыжки на двух ногах между предметами поставленные в один ряд.
Подвижные игры	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Совушка»	«Птички и кот» Ходьба в колонне по одному.
Малоподвижные игры	«Угадай кто позвал»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному.	

Май

Задачи	Упражнять детей в ходьбе парами, беге в рассыпную; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной и повышенной площади опоры; упражнять в прыжках в длину с места, приземляясь на полусогнутые ноги, повторить перебрасывание мяча друг другу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег парами, бег в рассыпную. Ходьба с перешагиванием через палки. На сигнал «стоп» дети останавливаются.			
ОРУ	б/п	с кубиком	с палкой	с мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, руки вынести вперед встать и пройти дальше до конца. б) прыжки в длину с места; в) прокатывание мяча вокруг кеглей двумя руками «Змейкой».	а) прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. б) перебрасывание мяча стоя в двух шеренгах (двумя руками из – за головы) с расстояния 2 м. в) метание мешочка правой и левой рукой на дальность.	а) метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. б) ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (по «медвежьи») в) прыжки через короткую скакалку.	а) влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз б) ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой. «У медведя во бору» Ходьба в колонну по 1
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	
Малоподв. игры	Ходьба в колонну по 1	Ходьба в колонну по 1 с выполнением заданий для рук.	«Найдём зайца»	

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Для детей старшей группы.

И.п. - исходное положение

Основная стойка для детей 5-6 лет - стоя пятки вместе, носки врозь.

Комплекс № 1. Без предмета

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную; ходьба в колонне по одному.	2 мин.
2	И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение.	6 раз

3	И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны 4 - в исходное положение.	6 раз
4	И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - 2 присесть руки вынести вперед; 3-4 вернуться в исходное положение.	5-6 раз
5	И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - шаг вправо, руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение.	5 - 6 раз
6	И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 - правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 - исходное положение.	6 - 7 раз
7	И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 - прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1 - 8 (или под музыкальное сопровождение).	
8	Ходьба в колонне по одному.	

Комплекс № 2. С гимнастической палкой

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Игровое задание «Быстро возьми!». Дети образуют круг и по сигналу воспитателя идут, бег вокруг предметов (кубики), которых должно быть на один или два меньше, на сигнал «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой. Тот .кто не успел взять предмет, считается проигравшим.	2 раза
2	И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение	6 раз

3	И. п. - основная стойка, палка на груди 1 - присесть, палку вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение.	5 - 6 раз
4	И. п. - стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 - поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3-4 - вернуться в исходное положение.	6 раз
5	И. п. - сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 - палку вверх; 2 - наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение.	3 раза
6	И. п. - лежа на животе. Палка в согнутых руках перед собой. 1 - прогнуться, поднять палку вперед; 2 - вернуться в исходное положение.	5 - 6 раз
7	И. п. - основная стойка, палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в исходное положение. На счет 1 - 8 повторить 2 - 3 раза.	
8	Ходьба в колонне по одному с палкой в руках.	

Комплекс № 3. С обручем

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба и бег в колонне по одному, перешагивая через шнуры (5-6 шт.), положенные на расстоянии 40 см один от другого.	
2	И. п. - основная стойка, обруч вниз. 1 - поднять обруч вперед; 2 - поднять обруч вверх; 3 - обруч вперед; 4 - вернуться в исходное положение.	4-5 раз
3	И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 - поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение.	6 раз
4	И. п. - основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди.	5-6 раз

	1 - присесть, обруч вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение.	
5	И. п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 - выпрямиться обруч вверх; 4 - исходное положение.	5-6 раз
6	И. п. - основная стойка около обруча, руки произвольно Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой..	2-3 раза
7	Игра «Автомобиль»	

Комплекс № 4. С кубиком

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя - руки в сторону, за голову, на пояс; бег между предметами (кубики, кегли) змейкой.	
2	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 - поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 - исходное положение	6-7 раз
3	И. п. - стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1- руки в стороны; 2 - наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4- наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4-6 раз).	
4	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 - присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 - встать, кубик в левой руке	6-7 раз
5	И. п. - стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 - поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - поворот вправо, взять кубик; 4 - вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).	

Комплекс № 5. С мячом

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.	
2	И.п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 2 - мяч вверх, руки прямые; 3 - мяч на грудь; 4 - вернуться в исходное положение	6-8 раз
3	И. п. - стойка ноги врозь, мяч на груди. 1-3 - наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 - исходное положение	5-6 раз
4	И. п. - стойка в упоре на коленях, мяч в согнутых руках внизу. 1-2 - садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола у правого носка; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же влево (4-6 раз).	
5	И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 - присесть, мяч вынести вперед; 2 - исходное положение.	5-6 раз
6	И.п. - стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Выполнение произвольное.	
7	И. п. - основная стойка перед мячом, руки вдоль туловища. Прыжки вокруг мяча в обе стороны на двух ногах, на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшой паузой.	
8	Игра «Эхо».	

Комплекс № 6. С флажками

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонне по одному; перешагивая через шнуры; бег, перешагивая через бруски (или кубики).	

2	И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - вверх; 3 - флажки в стороны; 4 - в исходное положение	6-7 раз
3	И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - шаг вправо, флажки в стороны; 2 - наклон вперед, скрестить флажки; 3 - выпрямиться, флажки в стороны; 4 - в исходное положение. То же влево (6-7 раз).	
4	И. п. - основная стойка, флажки у плеч. 1-2 - присед, флажки вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение.	5-7 раз
5	И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - поднять правую ногу, коснуться палочками колена; 3 - опустить ногу, флажки в стороны; 4 - в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).	
6	И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - прыжком ноги врозь; 2 - прыжком в исходное положение; выполняется на счет 1-8.	2-3 раза
7	И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - правую ногу назад на носок, флажки вверх; 2 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6-7 раз).	
8	Ходьба в колонне по одному.	

Комплекс № 7. «План препятствий»

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба по кругу в колонне по одному.	2 круга

2	По кругу расставили спортивный инвентарь, полоса препятствий: а. ходьба по гимнастической скамье; б. подлезание под дугой; в. ходьба по скакалке; г. перешагивание кубиков; д. подлезание под дугой; е. прыжки через обруч.	3 круга
3	Бег змейкой в медленном темпе.	1 минута
4	Ходьба по кругу. Восстанавливаем дыхание.	2 круга

Комплекс № 8. Упражнения без предметов

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	«Ушки» И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе смотреть вперед 1 - наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать 2 - вернуться в и. п. 3 - наклон головы к левому плечу, плечи не поднимать 4 - вернуться в и. п.	3 раза
2	«Наклоны-пружинки» И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки опущены 1- поднять руки вверх 2-5 - пружинящие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать 6 - вернуться в и. п.	4 раза
3	«Струнка» И. п.: основная стойка, руки на поясе 1- подняться на носки вытянуться вверх - как струнка 2 - вернуться в и. п.	5 раз
4	«Достань до пятки» И. п.: стоя ноги шире плеч, руки опущены, висят 1 - прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги 2 - вернуться в и. п. 3 - то же левой руки и ноги 4 - вернуться в и. п.	по 2 раза в каждую сторону

5	<p>«Лошадки»</p> <p>И. п.: основная стойка, прямые руки впереди</p> <p>1 - поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад</p> <p>2 - вернуться в и. п.</p> <p>3 - поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад</p> <p>4 - вернуться в и. п.</p>	по 3 раза каждой ногой
6	<p>«Подскоки»</p> <p>И. п.: ноги параллельно, руки на поясе</p> <p>1-10 - подскоки на двух ногах</p> <p>Ходьба на месте с махами руками (марширование)</p>	3 раза

Комплекс № 9. «Путешествие по морю океану»

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
<p>Вводная часть: «Идем на пристань»</p> <p>Ходьба по кругу (вперед-назад, на месте), скрестным шагом, задом-наперед, на носках, на пятках, по медвежьей (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы - по сигналу бубна или хлопку в ладоши. Легкий бег (можно на месте).</p>		
1	<p>«Где корабль?»</p> <p>И. п.: основная стойка руки на поясе, смотреть вперед</p> <p>1 - поворот головы вправо</p> <p>2 - вернуться в и. п.</p> <p>3 - поворот головы влево</p> <p>4 - вернуться в и. п.</p>	3 раза в каждую сторону
2	<p>«Багаж»</p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены</p> <p>1 - кисти рук сжать в кулаки</p> <p>2 - обе руки поднять в стороны</p> <p>3 - руки опустит</p> <p>4 - вернуться в и. п.</p>	4 раза
3	<p>«Мачта»</p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены</p> <p>1-2 - левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идет вверх</p>	4-5 раз

	3-4 - правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идет вверх	
4	«Вверх-вниз» И. п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти 1 - поднять обе ноги вверх 2 - вернуться в и. п.	4-5 раз
5	«Волны бьются о борт корабля» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены 1-2 - круговое движение выпрямленной правой рукой 3-4 круговое движение выпрямленной правой рукой 5 - вернуться в и. п.	4 раза
6	«Драим палубу» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены 1-3 - наклон вперед; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола) 4 - вернуться в и. п.	4-5 раз

Комплекс № 10. С гимнастической палкой

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	«Палку вверх» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка в руках (держать ее хватом ближе к концам) - опущена вниз. 1 - прямыми руками поднять палку вверх 2 - опустить палку на плечи 3 - прямыми руками поднять палку вверх 4 - вернуться в и. п.	5 раз
2	«Наклоны вперед» И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой опущены 1 - наклон вперед, палку держать перед собой голову не опускать колени не сгибать 2 - вернуться в и. п.	5 раз

3	<p>«Повороты»</p> <p>И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с палкой впереди</p> <p>1 - поворот в правую сторону, палку не опускать, сказать «Вправо»</p> <p>2 - вернуться в и. п.</p> <p>3 - то же в левую сторону, сказать «Влево»</p> <p>4 - вернуться в и. п.</p>	по 3 раза в каждую сторону
4	<p>«Перешагивание»</p> <p>И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с палкой внизу</p> <p>1 - держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) правой ногой; голову не опускать</p> <p>2 - вернуться в и. п.</p> <p>3 - держа палку как можно ближе к концам, перешагнуть через нее (не выпуская ее из рук) левой ногой; голову не опускать</p> <p>4 - вернуться в и. п.</p>	3 раза каждой ногой
5	<p>«Перепрыгивание»</p> <p>И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе, гимнастическая палка на полу</p> <p>1-10 - прыжки на двух ногах через палку (прыгнуть вперед, развернуться, вновь прыгнуть вперед, развернуться)</p> <p>Ходьба с махами руками (марширование)</p>	3 раза

ФИЗКУЛЬТУРНО-РАЗВИВАЮЩИЙ БЛОК для подготовительной к школе группе.

Качественные составляющие образованности

Деятельностно-коммуникативная	<p>Способность самостоятельно выполнять необходимые бытовые процессы.</p> <p>Уверенное владение «азбукой движений», умение самостоятельно пользоваться приобретенными действиями в различных условиях.</p> <p>Умение поставить двигательную задачу, выбрать способы ее решения, соотнести последовательность, направление, характер действий с образцом.</p> <p>Умение отражать физические действия в словесной форме, в рисунке.</p> <p>Навыки воспроизведения движений, обеспечивающие самовыражение и импровизацию воображаемой (игровой) ситуации.</p> <p>Элементарные навыки безопасного выполнения физических упражнений.</p> <p>Основные гигиенические навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление физического здоровья.</p>
-------------------------------	--

Предметно-информационная	Начальное представление о своих физических возможностях, проявляемых в детских играх. Общее представление о способах безопасного использования предметов в повседневной жизнедеятельности. Представление об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях Среднего Урала.
Ценностно-ориентированная	Физическая активность. Охотное включение в занятия, игры, упражнения. Проявление волевых усилий, выдержка, настойчивость, решительность, смелость. Желание быть здоровым. Желание развивать в себе физические качества (сила, ловкость, быстрота, гибкость). Понимание ценности здорового образа жизни и спорта в жизни человека. Настойчивость, инициативность.

Сентябрь

Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, на носках, энергичному отталкиванию 2-мя ногами от пола, взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьба с изменением темпа, пролезание в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную и перебрасывании мяча; в подбрасывании мяча 2-мя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием колен. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по одному в рассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 мин., с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпах.			
ОРУ	б/п	с м.мячом	б/п	С палкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи; руки за головой. б) прыжки на двух ногах с продвижением вперед змейкой между предметами; в) броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.	а) прыжки на двух ногах с места «Достань до предмета»; б) подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. в) ползание на четвереньках между предметами (2- 3 раза)	А) перебрасывание мячей друг другу в шеренгах на расстоянии 2,5м одна от другой. б) ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. в) ходьба по канату боком приставным	а) Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край в плотной группировке. б) Ходьба перешагивая через кубики сохраняя равновесие. в) Прыжки на двух

			шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	ногах с мешочком, зажатым между колен (дистанция 3 – 4 м). «Мы весёлые ребята»
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Удочка»	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному. Выполняя задания для рук.
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба пол. по одному	Ходьба в колонне по одному.	

Октябрь

Задачи	Учить перестроению в колонне по 2, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать повороты во время ходьбы и бега в колонну по 2 (парами). Упражнять: в беге до 1 мин.; перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.			
1-я часть: Вводная	Перестроение в колонну по 1 и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, чередование, на внешней стороне стопы.			
ОРУ	б/п	с палкой	с м. мячом	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики; б) прыжки на двух ногах через шнуры, (канат) справа и слева, продвигаясь вперед. в) броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу двумя руками от груди. Исходное положение ноги на ширине плеч.	а) прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги; б) Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5м). в) Ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка)	а) метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5м б) ползание на четвереньках между предметами (кубики), поставленными на расстоянии 1м.один от другого змейкой в) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	а) Ползание на четвереньках с преодолением препятствий (через гимнастическую скамейку. б) ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши. в) прыжки на препятствие.
Подвижные игры	Перелет птиц	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	в) прыжки на препятствие.
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«У кого мяч»	Ходьба в колонне по одному.	«гуси-лебеди» «Летает не летает»

Ноябрь

Задачи	Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отработать кавыки ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обруч, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо ходьбу «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.			
1-я часть: Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по 2 и по 3, ходьба и бег в чередовании.			
ОРУ	с м. мячом	б/п	с б.мячом	на гимнастической скамейке
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть:	а) ходьба по гимнастической	а) прыжки на правой	а) ведение мяча в	

Основные виды движений	скамейке с переключением маленького мяча из правой в левую руку; перед собой и за спиной; б) прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 прыжка на правой и левой ногах; в) перебрасывание мячей друг другу двумя руками из – за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 3м. один от другого.	и левой ноге попеременно (расстояние 4метра). б) ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг.) в) ведение мяча в ходьбе.	ходьбе (баскетбольный вариант) на расстоянии 6 метров; б) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени в) ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.	а) Подлезание под шнур прямо и боком б) Прыжки на правой и левой ноге попеременно (2 или 3 прыжка на одной ноге затем на другой ноге). в) Ходьба между предметами на носках руки за головой.
Подвижные игры	«Пожарные на учениях»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Пожарные на учении» «У кого мяч»
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Угадай по голосу»	Ходьба в колонне по одному	

Декабрь

Задачи	Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазание по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по 1 с сохранением дистанции, прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловля мяча; и развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. Закреплять: равновесие в прыжках, бег враспынную и по кругу с поворотом в другую сторону.			
1-я часть: Вводная	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.			
ОРУ	с обручем	С флажками	б/п	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по накл. доске, прямо, руки в стороны. Переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием	а) ползание по прямой подталкивая мяч головой (расстояние 3 – 4 м.) б) прыжки	а) перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в	а) Лазанье до верха гимнастической стенки разноимённым способом, не пропуская

	через кубики. б) прыжки на двух ногах, между набивными мячами (общая дистанция 4м.) в) переброска мячей (диаметр 20 – 25 см.) друг другу в парах произвольным способом.	попеременно на пр. и лев. ноге до обозначенного места; в) прокатывание набивного мяча.	ладоши б) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине (не уронив мешочек) в) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове;	реек. б) Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. в) прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.
Подвижные игры	«Сделай фигуру»	«Не оставайся на полу»	«Охотник и зайцы»	«Хитрая лиса» Ходьба в колонне по одному.
Малоподвижные игры	Мороз - стоять вьюга - бег, снег – кружиться, метель - присесть)	«У кого мяч»	«Летает не летает»	

Январь

Задачи	Учить лазать по гимнастической стенке, с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, протягивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске; ходьбу с мешком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег между кубиками положенными в шахматном порядке по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набивные мячи.			
ОРУ	с кубиком	с косичкой	На скамейке	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды	а) ходьба по наклонной доске (выс.40 см., ширина 20 см.);Спуск шагом.	а) прыжки в длину с места;(расстояние 50 см.)	а) перебрасывание мячей друг другу и ловля их после	а) Лазанье на гимнастическую стенку

движений	б) прыжки на двух ногах между кубиками;(дистанция 4 метра) в) перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди), расстояние между шеренгами 2,5м.	б) Переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке. в) Перебрасывание мячей (большого диаметра) друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2,5 метра.	отскока об пол. б) пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. в) ходьба с перешагиванием через кубики с мешочком на голове, руки в стороны.	и ходьба по четвёртой рейке. Спуск вниз. б) Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой в) Прыжки через шнуры (6 – 8 штук) на двух ногах без паузы расстояние между шнурами 50 см. г) ведение мяча до обозначенного места.
Подвижные игры	«Медведь и пчелы» (лазание)	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса» Ходьба в колонне по одному.
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Съедобное - не съедобное»	«Угадай, что изменилось»	

Февраль

Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по накл. доске, метание мяча в вертикальную цель, лазание по гимнастической стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание о пол, подползание под палку и перешагивание через нее.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег враспынную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин., с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в 3 колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий на внимание.			
ОРУ	с палкой	с б. мячом	на скамейке	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) Равновесие – бег по гимнастической скамейке б) Прыжки через кубики правым и левым боком в) забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный	а) прыжки в длину с места (расстояние 60 см.) б) ползание на четвереньках между набивными мячами или кубиками.	а) Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. б) Ползание по гимнастической	а) Лазанье на гимнастическую стенку спуск вниз не пропуская реек б) Ходьба по гимнастической скамейке, руки за

	вариант).	в) перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 метров.	скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи не урони» в) Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см.)	головой в) Прыжки с ноги на ногу между предметами поставленными в ряд. г) Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой
Подвижные игры	«Охотник и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Гуси лебеди»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по 1	Ходьба в колонне по одному.

Март

Задачи	Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по 1 с поворотом в другую сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывание мяча друг другу, метании мяча, в ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамье на ладонях и ступнях; пролезании под рейку в группах, построение в 3 колонны.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по 1 на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонне по 1 и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонне по 4.			
ОРУ	С м. мячом	б/п	с кубиком	С обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. б) прыжки на двух ногах через кубики, положенные в ряд. в) Переброска мяча друг другу и ловля его хлопком в	а) прыжок в высоту с разбега (выс. 30 см.); б) метание мешочком в цель правой и левой рукой; расстояние до цели 3 м. в) пролезание на четвереньках по прямой, дистанция 5	а) Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. б) Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно	Игровые упражнения: а) Метание мешочка в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча. б) Ползание на четвереньках с

	ладони после отскока о пол.	метров. Выполняется шеренгами – «Кто быстрее доползёт до кегли».	повернуться кругом и пройти дальше. в) Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.	опорой на ладони и колени между предметами в) Ходьба с перешагиванием через кубики.
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Медведь и пчелы»	«Стоп»	«Не оставайся на полу» Ходьба в колонне по одному.
Малоподвижные игры	Эстафета «Мяч ведущему»	Ходьба в колонне по 1	Ходьба в колонне по одному.	

Апрель

Задачи	Разучить прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять в ходьбе по гим. скамейке, прыжки на 2 ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обруча. Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель навыки лазания по гим. стенке.			
1-я часть: Вводная	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 мин., в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.			
ОРУ	С палкой	с косичкой	с м. мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. б) прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см.) в) броски мяча двумя руками из – за головы, стоя в шеренгах.	а) прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед;(расстояние 8 10 м.) б) прокат обруча друг другу; (с расстояния 3м.) в) пролезание в обруч;	а) метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. б) ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. в) ползание по гимнастической скамейке на ладонях и логтях.	а) Лазанье на гимнастическую стенку, ходьба по рейке приставным шагом, спуск вниз не пропуская реек. Б) Перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед. в) Ходьба на носках между кубиками, руки на пояс.

Подвижные игры	«Медведь и пчелы»	«Стой»	«Удочка»	«Горелки»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	«Угадай чей голосок»

Май

Задачи	Разучить прыжки в длину. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2 ногах, в перебрасывании мяча друг другу, бросание мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе, бросание мяча о стену.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу между предметами, в рассыпную между предметами, бег ходьба парами с поворотом на другую сторону.			
ОРУ	б/п	с флажками	С мячом	с обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть. б) прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд, дистанция 5м.	а) прыжки в длину с разбега; б) ползание по «медвежьей»; в) подлезание под дугу; г) перебрасывание мяча друг другу от груди; д) забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).	а) ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля его 2-мя руками; б) забрасывание мяча в корзину с расстояния 1 м в) лазанье под дугу (обруч).	а) броски мяча о пол и ловля его, броски вверх и ловля его. б) лазанье в обруч боком и прямо, выполняется в парах в) ходьба по гимнастической скамье с мешочком на голове.
Подвижные игры	«Караси и щука»	«Третий лишний»	«Перемени предмет»	«Пожарные на учении» Ходьба в колонне по одному.
Малоподвижные игры	«Что изменилось?»	«Эхо»	«Тише едешь - дальше будешь»	

Образовательная деятельность в подготовительной к школе группе

Краткая характеристика

физического развития детей подготовительной группы

Тенденции физического развития. У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Старший дошкольник способен различать, с одной стороны, воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны - реакции на них, например, собственные движения и действия.

Шести-, семилетние значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех- пяти лет ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Для детей подготовительной к школе группы.

Комплекс № 1. Без снаряда

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	«Расти, травушка» И. п. - руки к плечам. 1-2 - подтянулись на носки, руки вверх - вдох. 3-4 - опустить руки и вернуться в И.п. - выдох	3 - 5 раз
2	«Грибок» И. п. - глубокое приседание, руками обхватить колени 1-2-3 - медленно выпрямляться, руки в сторону- вдох 4 - вернуться в исходное положение - выдох	6 - 8 раз

3	<p>«Дровосек» И. п. - ноги врозь, шире плеч, руки опущены и сцеплены в «замке» 1-2 - не расцепляя пальцев, поднять руки вверх («замахнуться топором») - вдох 3 - быстро наклониться вперед, руки вниз - выдох (произнести громко «ха») 4 - вернуться в исходное положение</p>	6 - 8 раз
4	<p>«Насос» И. п. - ноги врозь 1- сделать медленный наклон влево со скольжением рук по бокам: левой - книзу, правой - под мышку - выдох (воспроизвести шипение насоса) 2 - вернуться в исходное положение - вдох 3 - то же в другую сторону 4 - снова вернуться в исходное положение</p>	4 - 5 раз
5	<p>«Вертолет» И. п. - ноги врозь, руки в сторону 1 - поворот налево 2 - вернуться в исходное положение 3-4 - то же направо. Дыхание свободное</p>	3 - 4 раз
6	<p>«Хлопушка» И. п. - стоя руки в стороны. Сделать вдох 1 - мах правой ногой вперед, хлопок под ней - выдох 2 - принять исходное положение. То же - левой ногой</p>	4 - 5 раз каждой ногой

Комплекс № 2. С обручем

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	И. п. - стоя прямо, обруч держим двумя руками за середину, расположив его горизонтально перед собой. Поднять его вверх; потянуться, опустить обруч через голову и туловище вниз на пол. Перешагнуть через обод назад и вернуться в исходное положение.	8 раз
2	И. п. - стоя прямо, держим обруч двумя руками за середину обода, перед собой горизонтально полу. Поднимаем его вверх и опускаем до плеч. Снова поднимаем его вверх и переводим в начальное положение перед собой.	8 раз
3	И. п. - стоя прямо, ноги на ширине плеч, обруч держим двумя руками за середину обода над головой. Поочередно наклоняем вправо и влево.	8 раз
4	И. п. - ноги на ширине плеч, обруч держим за середину обода перед собой на	6 - 8 раз

	вытянутых руках (горизонтально полу). Поворачиваем туловище вправо и влево. Не меняя положения обруча.	
5	И. п. - стоя прямо ноги вместе, держим обруч за верхнюю часть обода вертикально перед собой. Начинаем вращать его на 360, прыгая через него, как через скакалку.	10 - 15 прыжков
6	И. п. - стоя прямо, держим обруч вертикально перед собой за середину обода, не касаясь им пола. Руки согнуты в локтях. Выполняем приседания, касаясь концом обода пола.	8 раз
7	Выполняем 30 - 40 шагов на месте или с передвижением на полу, подбрасывая обруч перед собой и снова ловя его двумя руками за обод.	

Комплекс № 3. Со скалкой

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	И. п. - стоя, руки со сложенной скакалкой опущены перед собой. Наклониться коснувшись пола; потом выпрямиться подняв руки вверх и в стороны, натягивая скакалку, вернуться в исходное положение.	6 - 8 раз
2	И. п. - стойка - руки вперед и в стороны, держим перед собой сложенную вдвое скакалку и поворачиваемся влево - вправо.	6 - 8 раз
3	И. п. - перекидываем сложенную вдвое скакалку за спину, держа ее свободно за концы на уровне плеч. Делаем повороты туловища то в одну, то в другую сторону, при повороте вытягивая руки в стороны, натягивая скакалку за спиной.	6 - 8 раз
4	И. п. - стоя свободно, держим скакалку перед собой в опущенных руках. Поднимая руки вверх и разводя их в стороны наклоняемся, одновременно отводя назад то левую, то правую ногу.	8 раз
5	И. п. - то же. Поочередно делаем выпады то правой, то левой ногой, одновременно поднимая и разводя руки в стороны, натягивая скакалку.	8 раз
6	Прыжки на носках. С каждым прыжком подбрасываем вверх скакалку, связанную перед тем в узелок, и ловим ее двумя руками.	8 раз
7	Прыжки через скакалку: двумя ногами вместе, потом - на правой и на левой ноге поочередно.	в течение 1 - 2 минут.

Комплекс № 4. С гимнастической палкой

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	И. п. - стоя прямо, палка в опущенных руках впереди. Поднимаем палку на грудь, потом вверх; тянемся, смотрим на палку; опять касаемся палкой груди и возвращаемся в исходное положение.	

2	И. п. - стоя, ноги вместе, палку держим перед собой двумя руками на ширине плеч. Наклоняясь, переступаем через палку левой, потом правой ногой; опустив один конец палки, возвращаемся в исходное положение.	8 раз
3	И. п. - стоя, ноги на ширине ступни гимнастическая палка за спиной, придерживаем ее руками, согнутыми в локтях. Делаем повороты вправо и влево.	8 раз
4	В том же положении (палка за спиной)	6 раз
5	И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, палку держим в опущенных руках перед собой. Наклоняя туловище то вправо, то влево, поднимаем палку вверх за голову.	6 - 8 раз
6	И. п. - стоя боком к лежащей на полу гимнастической палке.	8 раз
1	Подбросить мяч вверх, успеть присесть, выпрямиться и поймать мяч двумя руками. Сколько же раз ребенку удалось поймать мяч? Запомните или запишите результат. Если через каждые 4 месяца упражнение будет выходить лучше, значит, он становится более ловким и быстрым.	
2	В положении лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, медленно поднимаем прямые ноги вверх, делая при этом вдох, и на выдохе опускаем их. Сколько раз ребенку удалось выполнять упражнение? Запомните и запишите результат. Через каждые 4 месяца повторяйте тест. Чем больше раз тестируемый сможет	

Комплекс № 5. Игровой (на свежем воздухе)

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонну по кругу.	1 мин.
2	Игра «Быстро по местам». Дети встают, где им нравится, запоминают, что находится рядом. По сигналу воспитателя бегут или идут в рассыпную выполняя упражнения по выбору. Через определенное время по сигналу бегут на свое место.	2 мин.
3	Чья команда дальше допрыгнет. Дети делятся на две команды, выполняют прыжки на двух ногах в длину с продвижением вперед.	2 мин.

4	Игра «Воробьи, ворона». Дети делятся на две команды: «воробьи», «вороны». Если воспитатель называет вороны: вороны догоняют воробьев, если называет во-ро-бьи, то воробьи догоняют ворон.	
5	Пальчиковая игра «Дружная семья». Это пальчик дедушка, это пальчик бабушка Это пальчик папа, это пальчик мама Это пальчик я, это вся моя семья	

Комплекс № 6. Тренировочный - план препятствий

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба в колонну по кругу. По сигналу воспитателя меняем направления движения. Ходьба спиной вперед.	2 мин.
2	Полоса препятствий: 1. подлезание под дугой; 2. прыжки в обруч на двух ногах в длину; 3. ходьба по гимнастической скамейке; 4. лазание в туннеле; 5. перенос кубов.	2 круга в одну сторону; 2 круга в другую

Комплекс № 7. На свежем воздухе в зимний период

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	Ходьба по кругу в колонну по одному.	1 мин.
2	Общеразвивающие упражнения в движении: 1) работа рук вверх, вниз поочередно; 2) руки в сторону, поочередное сгибание в локтевом суставе; 3) приставные шаги с хлопком вправо и влево.	3 мин.
3	Имитация хождения на лыжах.	
4	В обратном направлении едем на коньках.	
5	Махи ногами - ударяем ногой мяч (футбол)	по 8 раз каждой ногой

6	Метание снежков в дерево	2 мин.
7	Оздоровительная пробежка вокруг детсада.	1 мин.

Комплекс № 8. Упражнения без предметов

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	«Сосна» И. п.: основная стойка, руки опущены. 1-2 - поднимаясь на носки, плавно поднять руки вверх, подтянуться, вдох. 2 - вернуться в и. п. 3-4 - плавно опустить руки вниз, выдох.	5 раз
2	«Ветер» И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. 1 - поднять руки дугами вверх, хлопок над головой, вдох 2-3 - наклон вниз. Приблизить голову к ногам, хлопок за ними, выдох 4 - вернуться в и. п.	4 раза
3	«Горка» И. п.: лежа на полу, руки в сторону, ноги выпрямлены. 1-2 - скользя ступнями ног на полу подтянуть их к ягодицам 3-4 - вернуться в и. п.	5 раз
4	«Маятник» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены 1-2 - руки в стороны, вдох 3-4 - наклон, не сгибая коленей; опущенными прямыми руками одновременно выполнять движение вперед-назад, выдох и и.п.	6 раз
5	«Качалка» И. п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела 1 - обхватить руками колени, голову наклонить 2-3 - сделать несколько перекатов на спине вперед-назад 4 - вернуться в и.п.	3 раза

6	<p>«На одной ножке»</p> <p>И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе</p> <p>1-5 - подскоки на правой ноге</p> <p>6-10 - подскоки на левой ноге</p> <p>Ходьба на месте с махами рук (марширование) 2</p>	3 раза
---	---	--------

Комплекс № 9. С детскими гантелями

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
1	<p>«Гантели вверх»</p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках.</p> <p>1 - поднять гантели прямыми руками через стороны вверх.</p> <p>2 - вернуться в и. п.</p>	5 раз
2	<p>«Наклоны вперед»</p> <p>И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены</p> <p>1 - наклон вперед, гантели в прямых руках держать перед собой, голову не опускать, колени не сгибать</p> <p>2 - вернуться в и. п.</p>	5 раз
3	<p>«Повороты»</p> <p>И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки с гантелями опущены</p> <p>1 - руки в стороны, поворот вправо. Гантели не опускать, сказать: «Вправо»</p> <p>2 - вернуться в и. п.</p> <p>3 - то же в левую сторону, сказать «Влево»</p> <p>4 - вернуться в и. п.</p>	по 3 раза в каждую сторону
4	<p>«Маятник»</p> <p>И. п.: стоя, ноги параллельно, гантели в руках внизу</p> <p>1-3 - руки в стороны, махи прямой ногой вперед-назад</p> <p>4 - вернуться в и. п.</p> <p>То же другой ногой</p>	по 3 раза каждой ногой
5	<p>«Вокруг»</p> <p>И. п.: ноги параллельно, руки на поясе, гантели на полу</p> <p>1-10 - прыжки на двух ногах вокруг гантелей</p> <p>Ходьба с махами руками (марширование)</p>	3 раза

Комплекс № 10. Со скалкой

№ упр.	Содержание комплекса	Дозировка упражнений
--------	----------------------	----------------------

1	<p>«Высоко» И. п.: основная стойка, скакалка, сложенная вчетверо, впереди в опущенных руках. 1 - поднять прямые руки вперед 2 - руки вверх, подняться на носки, прогнуться, посмотреть на скакалку 3 - вернуться в и. п.</p>	5 раз
2	<p>«Микрофон» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, сложенная вдвое скакалка на шее, держать скакалку за ручки 1 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону 2- вернуться в и. п. 3 - то же влево 4 - вернуться в и. п.</p>	по 4 раза в каждую сторону
3	<p>«Лошадки» И. п.: ступня правой ноги впереди на середине скакалки ручки натянутой скакалки в согнутых руках 1-2 - руки вверх, правую ногу согнуть в колене - вверх 3-4 - вернуться в и. п. То же с другой ноги</p>	по 4 раза каждой ногой
4	<p>«Качели» И. п.: сидя, ноги вперед, скакалку, сложенную вдвое зацепить за ступни и натянуть 1-4 - наклон назад, ноги прямые вперед, покачаться 5 - вернуться в и. п., пауза</p>	2-3 раза
5	<p>«Приседания» И. п.: основная стойка, скакалка сложенная вдвое, в руках 1 - скакалку вверх за плечами, вдох 2 - присесть с прямой спиной, скакалку вперед выдох 3 - встать, скакалка за плечи, вдох 4 - вернуться в и.п.</p>	6 раз в медленном темпе

6	«Через скакалку» И. п.: основная стойка, скакалку держать сзади, за концы Прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку	2 раза по 30 прыжков
---	---	----------------------

Качественные составляющие образованности

Деятельностно-коммуникативная	Навыки воспроизведения движений, обеспечивающие самовыражение и импровизацию воображаемой (игровой) ситуации. Элементарные навыки безопасного выполнения физических упражнений. Основные гигиенические навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление физического здоровья.
Предметно-информационная	Начальное представление о своих физических возможностях, проявляемых в детских играх. Общее представление о способах безопасного использования предметов в повседневной жизнедеятельности. Представление об основных способах обеспечения и укрепления доступными средствами физического здоровья в природных, климатических условиях Среднего Урала.
Ценностно-ориентированная	Желание быть здоровым. Желание развивать в себе физические качества (сила, ловкость, быстрота). Понимание ценности здорового образа жизни и спорта в жизни человека.

ФИЗКУЛЬТУРНО-РАЗВИВАЮЩИЙ БЛОК для детей подготовительной к школе группе

Сентябрь

Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированным поворотом по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координация движений в прыжке с доставание до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения на перебрасывание мяча и подлезание под шнур; переползание через скамью; прыжки на двух ногах; акробатический кувырок.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м - х.20 м-б.); бег в рассыпную; ходьба и бег с различным положением рук; с четким поворотом на углах; бег (до 60 с.); перестроении в колонне поЗ.			
ОРУ	б/п	С флажками	С м. мячом	С палкой

№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через кубики. В конце скамейки сойти не спрыгивая. б) прыжки на двух ногах через кубики. в) переброска мячей (диаметр 20 – 25см.) двумя руками из – за головы. Дистанция между детьми 3м..	а) прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (дистанция 6 – 8 м.) б) бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу по сигналу воспитателя. в) Упрожнения в ползании – «крокодил». Выполняется в парах. Ребёнок передвигается вперёд перебирая руками, а второй держит его за ноги.	а) бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками. б) ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (по «Медвежьи») в) Ходьба по гимнастической скамейке, На середине выполнить поворот, затем пройти дальше.	а) Лазанье в обруч правым и левым боком стараясь не задеть верхний край. б) ходьба боком приставным шагом, перешагивая через кубики в) Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5м.)
Подвижные игры	«Ловишки»	«Ловишка»	«Удочка»	«Не попадись» Ходьба в колонне по одному.
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по 1	«Летает не летает»	Ходьба в колонне по одному.	

Октябрь

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бег между предметами, с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия; прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамьи; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить прыжки вверх из глубокого приседания.
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; змейкой, с перешагиванием через предметы; высоко поднимая

	колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.			
ОРУ	б/п	с обручем	На скамейке	с мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба по гимнастической скамье; боком, приставным шагом с мешочком на голове; в конце скамейки взять мешочек в руки и сойти со скамейки. б) прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперёд. в) перебрасывание мячей. Один ребёнок бросает мяч другой ловит (расстояние между детьми 2 – 2,5м.)	а) прыжки с высоты (40 см.); б) отбивание мяча одной рукой продвигаясь вперёд, и забрасывание мяча двумя руками в корзину в) введение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками; г) пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо и боком;	а) введение мяча: между предметами, (6 – 8 кубиков) расстояние между предметами 1 м. б) ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперёд головой мяч, дистанция 3 – 4 м. в) ходьба по рейке гим. скамье руки за голову .	А) Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. б) ПРЫЖКИ НА ДВУХ НОГАХ МЕЖДУ ПРЕДМЕТАМИ, В КОНЦЕ ПРЫГНУТЬ В ОБРУЧ в) ходьба по гимн. Скамейке с мешочком на голове
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Удочка»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо»	«Летает не летает»	Ходьба в колонне по одному.

Ноябрь

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, с преодолением препятствий; «змейкой», между предмет Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочка в горизонт. цель; переход по диагонали на другой пролет по гимн. стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подлазить под шнур; прокатывании обручей; ползании по скамейке с меш. на спине.
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; в рассыпную парами; с ускорением; «змейкой»; между предметами; преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по 2 в движении;

	ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	б/п	со скалкой	С кубиком	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба по канату боком приставным шагом руки за головой б) прыжки на правой и на левой ноге продвигаясь вперёд вдоль каната. в) броски мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант)	а) прыжки через короткую скакалку, вращая вперед; б) ползание в прямом направлении на четвереньках подталкивая мяч головой. в) передача мяча в шеренгах (дети встают на расстоянии одного шага друг от друга и передают мяч)	а) метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 – 4 м. б) ползание по «Медвежьей» на лодонях и ступнях выпрямиться хлопнуть в ладоши. в) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	а) лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт и спуск в низ. б) ходьба на носках по уменьшенной площади опоры. в) забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.
Подвижные игры	«Угадай чей голосок»	«Фигуры»	«Перелёт птиц»	«Фигуры»
Малоподвижные игры			«Летает не летает»	Ходьба в колонне по одному.

Декабрь

Задачи	Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания и по сигналу; бег с преодолением препятствий парами; перестроение с одной колонной в 2 и 3; развивать координация движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивание на правой и левой ногах; в переполз. по гимнастической скамейке; лазание по гимнастической стенке с переходом на другом проход, следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с выполнением движения руками; с повтором влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «1-2»; бег в рассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков).			
ОРУ	В парах	б/п	с мал. мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, по середине присесть и пройти дальше. б) переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 – 2,5 м.) Броски мяча двумя руками снизу, от груди и из – за головы. в) прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперёд (попеременно то на одной ноге то на другой)	а) прыжки на двух ногах, на правой и левой поочерёдно. б) прокатывание мяча между предметами (5-6 кубиков расстояние между предметами 1м) в) ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в камочек.	а) ползание по гимнастической скамейке на животе хват рук с боков. б) подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. в) ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой руки за голову.	а) лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт, спуск в низ. б) ходьба с перешагиванием через кубики высоко поднимая колени в) прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд.
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»	«Воробушки»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по 1	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному.	«Хитрая лиса» «Эхо»

Январь

Задачи	Изучить ходьбу приставным шагом; метание набивного мяча. Закрепить перестроение из одной колонны в 2 по ходу движений; переползание по скамье; развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы с чередованием бегом, выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола. Повторить упражнение на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.			
1-я часть: Вводная	Ходьба; в колонне по одному с приставным шагом с левой и правой ноги попеременно; перестроение в колонну по 2. Бег: «змейкой»; с поворотом по сигналу; с высоким подниманием колен; подскоки. Повороты налево и направо.			
ОРУ	С палкой	с кубиком	С м. мячом	Со скакалкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные	а) ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг	а) прыжки на мат с места	а) подбрасывание малого мяча вверх	а) ползание по гимнастической

виды движения	хлопок перед собой и за спиной. в) прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат на полу в шахматном порядке)на небольшом расстоянии в) прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их. Прокатив мяч, подойти к обручу, сделать шаг в обруч, поднять мяч вверх и потянуться.	б) «Поймай мяч» Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч, а третий стоит по середине и старается поймать мяч. в) ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой.	одной рукой и ловля его двумя руками. б) лазанье под шнур левым и правым боком, не касаясь верхнего края. в) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.	скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. б) ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки. в) прыжки через короткую скакалку различными способами.
Подвижные игры	«День ночь»	«Совушка»	«Удочка»	«Паук и мухи»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.			Игра по выбору детей

Февраль

Задачи	Упражняться в ходьбе и беге в колонне по 1 с остановками, по сигналу; в прыжках и бросание малого мяча; ходьбе и беге между предметами; пролезание между рейками. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа. Развивать: глазомер и ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменениями направления; между предметами; в рассыпную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин; перестроение в колонну по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.			
ОРУ	с обручем	С палкой	б/п	С б. мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба с перешагиванием через набивные мячи; б) прыжки на двух ногах через короткие шнуры в) броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками	а) Прыжки на двух ногах между предметами, затем правой и левой ногой. б) ползание на ладонях и коленях между предметами.	а)) лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт б) ходьба по гимнастической скамейке,	а) Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт б) Ходьба по гимнастической скамейке с

		в) переброска мяча друг другу в парах. Дети свободно располагаются по всему залу.	перешагивая через кубики, попеременно правой и левой ногой. в) метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой	мешочком на голове в) Эстафета с мячом «Передал – садись»
Подвижные игры	«Ключи»	«Не оставайся на полу»	«Не попадись»	«Жмурки» «Угадай чей голосок»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по 1.	Ходьба в колонне по одному.	

Март

Задачи	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонне по 1 и 2 движения; лазание по гимнастической стенке. Упражнять: сохранение равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; прыжках; беге до 3 мин; ведение мяча ногой. Развивать: координацию движения в упр. С мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить вращения обруча на руке и на полу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в чередовании (х- 10 м, б- 20 м); в рассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонну по 2 в движении; в колонне по 1 в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2 мин. Построение в 3 колонны на 1-2-3, бег до 3 мин.; ходьба и бег «змейкой».			
ОРУ	С м. мячом	с флажками	С палкой	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба по гимнастической скамье: с передачей мяча перед собой и за спиной. б) прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперёд (два прыжка на правой ноге и два на левой) в) Эстафета с мячом.	а) прыжки через шнуры. Разложенные вдоль зала по двум сторонам по одной стороне дети прыгают на правой ноге по другой на левой. б) Переброска мячей в парах, способ по	а) метание мешочков в горизонтальную цель; б) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине	а) Лазанье под шнур и боком, не задевая шнур (высота 40см.) в) Передача мяча – эстафета «Передача мяча в шеренге» в) Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд.

		выбору детей. в) ползание на четвереньках гимнастической скамейке.	в) Ходьба между предметами «Змейкой»	«Совушка» Игра по выбору детей.
Подвижные игры	«Ключи»	«Затейники»	«Волк во рву»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному за волком.	

Апрель

Задачи	Учить: ходьбе парами; ходьбе по кругу, во встречном направлении. «Улитка». Закреплять ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; ходьбу и беге в колонне по 1 с остановкой по сигналу. Повторить прыжки с продвижением вперед; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствование прыжки в длину с разбега.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонне по 1, перестроение на «1-2».			
ОРУ	С м. мячом	С обручем	б/п	На скамейке
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч за спиной и перед собой. б) прыжки на 2 ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед в) переброска мячей в шеренгах.	а) прыжки в длину с разбега. б) бросание мяча друг другу в парах. в) ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика»	а) метание мешочков на дальность «Кто дальше кинет». б) лазание по гимнастической скамейке на четвереньках с меш. На спине в) ходьба приставным шагом с мешочком на голове перешагивая через предметы. г) прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.	а) Бросание мяча в шеренгах б) Прыжки в длину с разбега. в) Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (между предметами 40 см.)
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Мышеловка »	«Затейники»	«Салки с ленточкой» Ходьба в колонне по одному.
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	

Май

Задачи	Разучить: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м. Упражнять в прыжках в длину с разбега; в равновесии в прыжках; забрасывание мяча в корзину 2-мя руками; упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.			
1-я часть: Вводная	Повторить разновидности ходьбы и бега; ходьба и бег перешагивание через предметы; строевые упражнения.			
ОРУ	с обручем	с б. мячом	б/п	с палкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8

2-я часть: Основные виды движения	а) ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной; б) прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд. в) броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием	а) прыжки в длину с места. б) ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд. в) ползание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча.	а) метание мешочков на дальность правой и левой рукой – «Кто дальше бросит» б) лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, сложившись в камочек. в) ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	а) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках по «медвежьи» б) прыжки между предметами на правой и левой ноге в) ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове
Подвижные игры	«Совушка»	«Горелки»	«Воробьи и кошка»	
Малоподв. игры	«Великаны и гномы»	«Летает не летает»	Ходьба в колонне по одному.	«Охотник и утки» «Летает не летает»

2.6. Способы и направления поддержки детской инициативы

Для детей четвертого года жизни(3-4 года)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является продуктивная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребёнка;
- рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях;
- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
- помогать ребёнку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
 - в ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребёнка, позволять ему действовать в своём темпе;
 - не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи (детей критикует

игрушка, а не педагог);

- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребёнка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку, проявлять деликатность и тактичность;
- всегда предоставлять детям возможности для реализации их замысла в творческой продуктивной деятельности.

Для детей пятого года жизни(4-5 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к таким попыткам внимательно, с уважением;
- обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь и двигаться под музыку;
- создавать условия, обеспечивающие детям возможность строить дом, укрытия для сюжетных игр;
- при необходимости осуждать негативный поступок, действие ребёнка, но не допускать критики его личности, его качеств. Негативные оценки давать только поступкам ребёнка и только с глазу на глаз, а не перед всей группой;
- не допускать диктата, навязывания в выборе детьми сюжета игры;
- обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнёра, равноправного участника, но не руководителя игры;
- привлекать детей к украшению группы к праздникам, обсуждая разные возможности и предложения;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнения взрослых;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день;
- читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

Для детей шестого года жизни(5-6 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является внеситуативно - личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационная познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку;
- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу);
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдалённую перспективу. Обсуждать выбор спектакля для постановки, песни, танца и т. п.;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

Для детей седьмого и восьмого жизни(6-8 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т. п. Рассказывать детям о трудностях, которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям с просьбой показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовать их пожелания и предложения;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по

интересам.

2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Месяц	Мероприятия
СЕНТЯБРЬ	« ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ», ПОХОД В ЛЕС, КРОСС НАЦИИ 2019г.
ОКТЯБРЬ	Размещение информации на сайт детского сада
НОЯБРЬ	«Самые юные интеллектуалы города Ирбита» направление «Физическая культура»
ДЕКАБРЬ	«Самые юные интеллектуалы города Ирбита» направление «Физическая культура» - бег 30 метров - прыжок в длину с места
ЯНВАРЬ	Игра «Забава» (путешествие.)
ФЕВРАЛЬ	ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА «Самые юные интеллектуалы города Ирбита» направление «Физическая культура» - лыжная гонка (1 км.) - весёлые старты (отборочный тур)
МАРТ	- весёлые старты (финал) - церемония награждения
АПРЕЛЬ	«ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ
МАЙ	

2.8. Содержание образовательной деятельности по сопровождению детей, имеющих особенности развития.

Аэробика для малышей Железнова Е.:

Спортивная аэробика для детей содержит комплекс упражнений, в которых дыхательные упражнения сочетаются с движениями опорно-двигательного аппарата. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме, ведь дети должны заниматься с удовольствием! Физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста ребенка. Данный вид физических упражнений направлен на поддержание хорошего самочувствия ребенка. На занятиях аэробикой малыши учатся двигаться под музыку, играют в подвижные тематические игры. Дети занимаются с мячами, скакалками, обручами. Аэробика позволяет избежать ряда болезней, таких как плоскостопие, искривление позвоночника, ожирение.

Цель – содействовать развитию эмоциональности у детей раннего возраста через танцевально-игровую деятельность. В основе этой программы лежит обучение танцевальной грамоте простыми, но вместе с тем разнообразными движениями (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и т.д.).

Актуальность - состоит в том, что ни одна из действующих программ не имеет хореографического направления для детей раннего возраста, а использование креативных методик (игротанцы, партерная гимнастика) и инновационных направлений (пальчиковая гимнастика, самомассаж, йога для малышей) делает ее интересной и современной. Ведущей идеей программы является то, что основной подачей обучающего материала является игра (игротанцы, игромассаж и т.д.).

Мозг ребенка до 3-х лет восприимчив к информации извне и может усваивать ее в достаточно большом объеме. Именно в этот возрастной период формируется основа будущего интеллекта, а основной деятельностью на данном этапе является игра.

Дети 2 лет чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движения, особенно под музыку, доставляют им большую радость. Движения малышей еще недостаточно точны и координированы, плохо развито чувство равновесия, поэтому обмен и разнообразие двигательных упражнений невелики, и все они носят, как правило, игровой характер. И поэтому главной задачей педагога, работающего по этой программе, будет сделать игру максимально продуктивной.

Группа	Утренние гимнастики	время
2 младшая	ежедневно	2 – 5 минут

Дыхательная гимнастика для старшей и подготовительной группы» А.Н. Стрельниковой:

В работе с детьми дошкольного возраста дыхательная гимнастика используется в различных режимных моментах: на занятиях оздоровительного характера; как часть физкультурного занятия или отдельные дыхательные упражнения на физкультурном и музыкальном занятиях после нагрузки; в утренней гимнастике; после оздоровительного бега; после дневного сна в сочетании с физическими упражнениями; в закаливающих мероприятиях; в занятиях по логоритмике; в

любой двигательной деятельности детей (между подвижными и спортивными играми на прогулке в зависимости от ситуации, времени года, состоянии детей); в домашних условиях.

Цель – обеспечить полноценную работу бронхов, очистить слизистую дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру. Развивать артикуляционный аппарат, с помощью звуков.

Задачи:

Улучшить функцию внешнего (носового) дыхания.

Вырабатывать более глубокий вдох и более длительный выдох.

Развивать фонационный (озвученный) выдох.

Развивать речевое дыхание.

Тренировать речевое дыхание в процессе произнесения текста.

Планируемый результат:

Улучшается носовое дыхание.

Сокращаются заболевания верхних дыхательных путей.

Улучшается состояние сердечно-сосудистой системы.

Улучшается произношение звуков.

Улучшению звучания голоса.

Надо помнить, что положительные результаты возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников ДОУ, в понимании важности, значимости дыхательной гимнастики в работе с детьми.

Парциальная программа: «Фитбол–аэробика для дошкольников» Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой:

Фитбол–аэробика является одним из современных направлений оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей – фитболов. Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья.

По своему оздоровительному воздействию на организм занимающихся они уникальны благодаря прежде всего свойствами самого мяча. Эффективность занятий фитбол–аэробикой объясняется комплексным воздействием.

Цель – формирование гармоничного развития личности ребёнка, укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Задачи:

Развивать двигательные, музыкально – ритмические, творческие способности;

Профилактика нарушения осанки и плоскостопия;

Повышать физическую подготовленность;

Регулировать психоэмоциональное состояние, укрепление здоровья.

Фитбол аэробика проводится один раз в неделю в старшей и подготовительной к школе группе.

III. Организационный раздел

3.1. Особенности организации образовательной деятельности по физическому развитию детей

Непосредственно образовательная деятельность инструктора по физической культуре

Структура организованных форм обучения

Физкультурная НОД					
Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	
-----	-----	-----	-----	-----	1 младшая группа № 1
9:00 – 9:15 (15)		9:00 – 9:15 (15)		9:00 – 9:15 (15)	2 младшая группа №2
	9:30-9:50 (20)		9:30-9:50 (20)	11:40 – 12:00 (20)	Средняя группа №3
10:10-10:30 (20)		10:10-10:30 (20)		10:50 – 11:15 (25)	Старшая группа № 4
10:45-11:15 (30)		10:45-11:15 (30)		10:15 – 10:45	Подготовительная к школе группа № 5

Группа	Вид деятельности	Количество занятий в неделю	Время проведения
2 младшая группа	Занятие по физической культуре	3 раза в неделю	15 мин.
Средняя группа	Занятие по физической культуре	3 раза в неделю	20 мин.
Старшая группа	Занятие по физической культуре	3 раза в неделю	25 мин.
Подготовительная группа № 2	Занятие по физической культуре	3 раза в неделю	30 мин.

Формы организации физкультурных занятий:

Занятие тренировочного типа которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа могут входить упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Тематические занятия которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон городки, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.

В занятия сюжетно игрового характера включаются разные задачи по ознакомлению с окружающим миром и развитию речи, по формированию элементарных математических представлений. Эти занятия способствуют развитию интереса детей к разным движениям и проведением их творческих замыслов.

Сюжетно-игровые занятия могут производиться в физкультурном зале и на воздухе (на площадке, на участке)

Игровые занятия

Естественной формой передачи детям необходимого объема и умений в области физической культуры.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками.

Система закаливания

Система закаливания включает как специальные закаливающие процедуры, так и элементы закаливания в повседневной жизни, что составляет основу здорового образа жизни детей. Выбор средств и способов закаливания определен соответствующими условиями в детском саду.

2 младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительные группы
<ul style="list-style-type: none"> сон без маек, воздушные ванны, ходьба по массажным дорожкам, физкультурные занятия в обл. одежде, точечный массаж, полоскание рта водой комнатной температуры, Обучение элементам обширного умывания, Сухое растирание кожи 	<ul style="list-style-type: none"> сон без маек, воздушные ванны, ходьба по массажным дорожкам, физ. занятия в обл. одежде, точечный массаж, полоскание рта комнатной водой, обширное умывание, утр. прием и гимнастика на воздухе 	<ul style="list-style-type: none"> сон без маек, воздушные ванны, ходьба по массажным дорожкам, физ. занятия в обл. одежде, точечный массаж, полоскание рта комнатной водой, обширное умывание, утр. прием и гимнастика на воздухе 	<ul style="list-style-type: none"> сон без маек, воздушные ванны, ходьба по массажным дорожкам, физ. занятия в обл. одежде, точечный массаж, полоскание рта комнатной водой, обширное умывание, утр. прием и гимнастика на воздухе

3.2. Материально - техническое обеспечение

Развивающая среда	
Физкультурный зал	Предметная
	Бубен Дорожки: змейка, Дорожка для подлезания Канат кегли Коврики гимнастические Корзины для хранения спортивного инвентаря Маты гимнастические

	Мешочки с песком Мягкие модули Мячи резиновые разного диаметра Мячи шипованные Обручи Палки гимнастические Скакалки Скамейка гимнастическая Стойка для спортивного инвентаря Шведская стенка Кубики маленькие Атрибуты для подвижных игр (шапочки, маски) Шнуры длинные (тонкие канаты), веревки Ленты, флажки (основных цветов) Песочницы с крышкой Спортивные игры и игровое оборудование для улицы (бадминтон, городки, летающая тарелка)
--	---

В целях качественного осуществления образовательной деятельности педагогам в ДООУ обеспечен доступ к информационно-телекоммуникационным сетям и базам данных, который осуществляется с персональных компьютеров (ноутбуков, планшетных компьютеров и т. п.), подключенных к сети интернет. Предоставление доступа к сети Интернет осуществляется в методическом кабинете, возможно подключение к сети интернет через вайфай. Также для общего пользования педагогам оборудовано одно автоматизированное рабочее место. Использование ИКТ дает возможность обогатить, качественно обновить воспитательно-образовательный процесс в ДООУ и повысить его эффективность. Функционируют необходимые для жизнедеятельности образовательного учреждения сайты, налажен электронный документооборот и настроено программное обеспечение для дистанционной работы. Сеть активно используется работниками ДООУ в целях обмена опытом с коллегами образовательных учреждений города, региона и страны, а также для проведения занятий с детьми, в том числе дистанционных, если воспитанники по каким-то причинам не посещают детский сад».

3.3. Методические материалы и средства физического воспитания и обучения.

Образовательная область «Физическое развитие»	
<i>Методические материалы</i>	<ul style="list-style-type: none">• Основная общеобразовательная программа дошкольного образования Радуга, авторы С.Г. Якобсон, Т.И. Гризик, Т.Н. Доронина и др.; научный руководитель Е.В. Соловьева.• Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. – М., 2015• Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет. – М., 2015• Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М., 2014• Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа – М., 2014• Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа – М., 2014• Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа – М., 2014• Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. – М., 2015• Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду 2-7 лет. – М., 2009
<i>Средства обучения</i>	<p>Серия «Рассказы по картинкам»: Зимние виды спорта, Летние виды спорта</p> <p>Игровой дидактический материал в картинках и стихах:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Физические упражнения: ходьба, бег, осанка, метание, бросание, прыжки, ползание, лазание, равновесие, плоскостопие.2. Игра-забава «Жмурки»3. Спортивные развлечения: санки, лыжи, велосипед, самокат, бадминтон.4. Пеший поход. <p>Разрезные картинки «Виды спорта»</p> <ul style="list-style-type: none">- для детей 3-5 лет- для детей 5-7 лет <p>Картотека подвижных игр</p> <p>Иллюстрированные энциклопедии:</p> <p>Человек. Тело человека. Атлас человеческого тела</p> <p>Игровой дидактический материал в картинках и стихах:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Режим питания, режим сна2. Закаливание водой: умывание, купание, душ, ножные ванны3. Закаливание воздухом: пешеходные прогулки, воздушно-солнечные ванны, сон на воздухе, игры на воздухе, утренняя гимнастика на воздухе

3.4. Педагогическая оценка физического развития детей

Характеристика качества

У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Методы диагностики.

1. Тестовое задание для выявления быстроты.
2. Тестовое задание для выявления силы.
3. Тестовое задание для выявления ловкости.
4. Тестовое задание для выявления выносливости.
5. Тестовое задание для выявления гибкости.
6. Тестовое задание для выявления двигательной активности.
7. Беседа «Незаконченные предложения» по выявлению готовности соблюдать элементарные правила здорового образа жизни.
8. Наблюдение за выполнением ребенком гигиенических процедур.

Тесты по определению максимальной силы.

Тесты по определению максимальной силы правой и левой кисти производятся детским или взрослым ручным динамометром в положении стоя с выпрямленной и поднятой в сторону рукой. Динамометр берется в руку стрелкой к ладони. Во время теста ни динамометр, ни кисть не должны касаться тела. Не разрешается делать резких движений, сходить с места, сгибать и опускать руку. Выполняются 2 - 4 попытки, сначала левой, затем правой рукой. Регистрируется лучший результат обеих кистей. Перед проведением теста необходимо калибровать динамометр.

Тесты по определению скоростно-силовых качеств.

Прыжок в длину с места. Обследование прыжков в длину с места можно проводить на площадке в теплое время года, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1 х к м). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована резиновая дорожка.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами от размеченной линии с интенсивным взмахом руками, и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см).

Засчитывается лучшая из трех попыток.

Бросок набивного (медицинского) мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, из исходного положения стоя

Испытание проводится на ровной площадке длиной 10 см. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения, стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вперед вслед за произведенным броском. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Тесты для определения координации движений и ловкости

Ловля мяча. Взрослый с расстояния 1 метра бросает мяч об пол в сторону ребенка. Ребенок ловит подпрыгивающий мяч ладонями рук. Тест засчитывается, если ребенок ловит мяч в двух попытках из трех.

Подскоки. Ребенок балансирует на одной ноге 5 с и 10 с (в 3 - 4 года); прыгает на одной ноге на месте (возраст 4 года); прыгает на одной ноге, продвигаясь вперед не менее метра (с 5 лет).

Прыжки через скакалку. Ребенок держит скакалку за оба конца. Ее нужно держать не натянутой. Ребенок должен прыгать вперед через скакалку, не отрывая от нее кистей и не касаясь ее ступнями. Во время прыжков ребенок приземляется на обе ступни. Он не должен терять равновесия. Прыжки засчитываются только при этих условиях. Засчитывается число правильно выполненных прыжков. Делаются попытки. Тест предназначен с 5 лет.

Тесты по определению силовой выносливости

Вис на согнутых руках. Тест применяется для детей, начиная с 3 лет. Ребенок стоит на ящике или на полу так. Чтобы подбородок находился на высоте перекладины, любым способом хватается двумя руками за перекладину. По сигналу он отрывает ноги от ящика и принимает положение вися на согнутых руках, причем подбородок держится над перекладиной. Засчитывается время нахождения в вися от стартового сигнала до опускания подбородка ниже перекладины в секундах.

Тесты по определению быстроты

Бег 10 м с хода. Тест проводится на беговой дорожке длиной не менее 30 м, шириной 2 - 3 м, с песчаным или утрамбованным земляным покрытием двумя взрослыми. На линии старта 10 м отрезка и линии финиша делаются две отметки. Ребенок начинает разгоняться за 10 м так, чтобы он набрал максимальную скорость к линии старта. Один взрослый стоит строго на линии старта. В момент, когда ребенок поравнялся с линией старта, им делается резкая отмашка флажком. По этому сигналу второй взрослый, стоящий на линии финиша, включает секундомер и в момент, когда ребенок пересек линию финиша. Секундомер включается. Тест можно проводить с детьми 4 лет по 2 человека на беговой дорожке.

Бег 30 м. На участке спортплощадки выбирается прямая плотно утрамбованная дорожка шириной 2 - 3 м, длиной не менее 40 м. Тест можно проводить на стадионе. На дорожке отмечаются линии старта и линии финиша. Расположение линии старта и финиша должно быть таково, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят взрослые, один с флажком - на линии старта, второй, второй с секундомером - на линии финиша.

По команде «Внимание» двое детей подходят к линии старта и принимают «высокий старт». Следует команда «Марш» и делается отмашка флажком. В это время взрослый, стоящий на линии финиша включает секундомер. Дети начинают бег по дистанции. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег, подсказывать элементы

техники. Отмашка флажком должна даваться сбоку от стартующих детей. Во время пересечения финишной линии секундомер выключается. Время фиксируется взрослым, стоящим на линии финиша.

Тесты по определению выносливости

Бег на дистанции 90, 120, 150, 300 метров (в зависимости от возраста детей). Проводится на стадионе или размеченной площадке двумя взрослыми. На дистанциях намечаются линии старта и финиша. По команде «Внимание» дети подходят к стартовой линии. По команде «Марш» делается отмашка флажком, включается секундомер. При пересечении финишной линии секундомер выключается.

Выполняется одна попытка. Тест предназначен для детей 5 лет - дистанция 90 м, для детей 6 лет - дистанция 120 м, для детей 7 лет - дистанция 150 м.

Тест-бег на дистанцию 300 м проводится для детей 5 - 7 лет и детей старшего возраста

Методические материалы и средства обучения

1. Л. И Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду Младшая группа. - М.: МОЗАЙКА -СИНТЕЗ, 2015. – 80 с.
2. Л. И Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду Средняя группа М.: МОЗАЙКА -СИНТЕЗ, 2014. – 112 с.
3. Л. И Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду Старшая группа М.: МОЗАЙКА -СИНТЕЗ, 2014. – 128 с.
4. Л. И Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду Подготовительная к школе группа М.: МОЗАЙКА -СИНТЕЗ, 2014. – 112 с.
5. Л. И Пензулаева « Оздоровительная гимнастика». Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАЙКА -СИНТЕЗ, 2015. – 128 с.
6. М. М Борисова « Малоподвижные игры и игровые упражнения». Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАЙКА -СИНТЕЗ, 2015. – 48 с.
7. Е. И. Подольская «Спортивные занятия на открытом воздухе».Для детей 3-7 лет. -2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011. – 183 с.
8. Э. Я Степанкова « Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАЙКА -СИНТЕЗ, 2015. – 144 с.
9. Сайкина Е. Г, Кузьмина С.В «Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016. – 160 с.