

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ «Детский сад №4
«Изумрудный город»
Хаматханова С.А.
От 25.08.2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2023-2024 учебный год**

Автор-составитель:
Евлоева Хеди Магомедовна
инструктор по физической культуре.

с.п Троицкое
2023г.

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.1.1. Цели и задачи реализации программы	5
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.1.3. Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет.....	7
1.2. Планируемые результаты освоения программы.....	9
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	13
2.1. Содержание работы с детьми по основным видам движений.....	13
2.1.1 Содержание работы в 2-ой младшей группе для детей 3-4 лет.....	13
2.1.2 Содержание работы в средней группе для детей 4-5 лет.....	15
2.1.3 Содержание работы в старшей группе для детей 5-6 лет	17
2.1.4 Содержание работы в подготовительной к школе группе для детей 6-7 лет	20
2.2. Методы и приёмы работы.....	23
2.3 Взаимодействие с педагогами, специалистами и семьями воспитанников.....	23
2.3.1 Дистанционные формы работы с детьми и родителями	25
2.4 Содержание образовательной работы с детьми.....	26
2.5 Календарно-тематическое планирование.....	27
2.6. Перспективное планирование.....	31
2.6.1. Перспективное планирование для второй младшей группы.....	31
2.6.2. Перспективное планирование для средней группы.....	35
2.6.3. Перспективное планирование для старшей группы.....	40
2.6.4. Перспективное планирование для подготовительной к школе группы.....	44
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	49
3.1. Паспорт спортивного зала.....	49
3.2. Оборудование и техническое оснащение	50
ПРИЛОЖЕНИЯ	51
Приложение 1. Разминка для занятий общеразвивающих упражнений на равновесие, координацию на месте и в движении.....	51
Приложение 2. Разминка для лазания, ползания и перелезания.....	53
Приложение 3. Разминка для упражнений с мячами.....	54
Приложение 4. Разминка для упражнений с обручами, скакалкой и гимнастической палкой.....	56
Приложение 5. Разминка для упражнений ползания, лазанья, перелезания.....	59
Приложение 6. Разминка для прыжковых упражнений.....	60
Приложение 7. Разминка для диагностики и тестирования.....	61

Приложение 8. Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой.	62
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	63

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

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

Программа определяет объем, содержание, планируемые результаты и организационно-педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников 3–7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Программа направлена на:

- приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- формирование у детей начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Содержание Программы разработано с учетом динамики физического развития детей от младшего дошкольного возраста до поступления в школу:

- младший дошкольный возраст — от 3 до 4 лет (вторая младшая группа);
- средний дошкольный возраст — от 4 до 5 лет (средняя группа);
- старший дошкольный возраст — от 5 до 6 лет (старшая группа) и от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Содержание Программы представлено в соответствии с тремя основными видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;
- формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;
- приобщение детей к физической культуре.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Задачи:

- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к здоровому образу жизни, формируя полезные привычки.
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, гибкость;
- формировать и обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, основным движениям, общеразвивающим и спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

При разработке Программы учитывалось построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;

создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;

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

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

Педагогическая диагностика в дошкольной образовательной организации (далее - ДОО) – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Таким образом, педагогическая диагностика является основой для целенаправленной деятельности педагога, начальным и завершающим этапом

проектирования образовательного процесса в дошкольной группе. Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей: Федеральная программа учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

принцип амплификации детского развития как направленного процесса обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей с взрослыми и сверстниками, соответствующего возрастным задачам дошкольного возраста;

принцип единства обучения и воспитания: как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

принцип преемственности образовательной работы на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования: Федеральная программа реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организации и семьи;

принцип сотрудничества с семьей: реализация Федеральной программы предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

— концептуальные положения дошкольной педагогики и психологии о формировании личности в процессе деятельности

— принципы дошкольного образования и подходы к реализации программ дошкольного образования, заявленные во ФГОС ДО;

— исследования в области теории и методики физического воспитания дошкольников;

— современные технологии объективной оценки физической подготовленности и развития ребенка;

— результаты исследований моторики ребенка.

Технологической основой Программы является системно-деятельностный подход к развитию ребенка и организации образовательной среды. В его основе лежит представление о том, что развитие личности ребенка определяется характером организации его деятельности.

Образовательная среда в соответствии с Программой строится на основе системы принципов деятельностного обучения:

— принцип психологической комфортности: взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи;

— принцип деятельности: основной акцент делается на организацию самостоятельных детских открытий в процессе разнообразных видов деятельности и активности детей (в первую очередь — двигательной, а также игровой, коммуникативной и пр.); педагог выступает, прежде всего, как организатор образовательной деятельности;

— принцип целостности: стратегия и тактика образовательной деятельности с детьми опирается на представление о целостной жизнедеятельности ребенка (у ребенка формируется целостное представление о мире, себе самом, своих физических возможностях, ценностях ЗОЖ);

— принцип минимакса: создаются условия для продвижения каждого ребенка по индивидуальной траектории физического развития и саморазвития — в своем темпе, на уровне своего возможного максимума;

— принцип творчества: образовательная деятельность ориентирована на развитие творческих способностей каждого ребенка, приобретение им собственного опыта двигательной деятельности и активности;

— принцип вариативности: детям предоставляются возможности выбора видов двигательной активности, участников совместной деятельности, материалов и атрибутов, способа действия и др.;

— принцип непрерывности: обеспечивается преемственность в содержании, технологиях, методах между дошкольным и начальным общим образованием, определяется дальняя перспектива физического развития.

Содержательную основу Программы составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на развитие природных качеств и способностей ребенка.

Это является неременным условием физической подготовленности дошкольника к жизни, оптимизации его физического состояния.

Главное средство достижения цели — это овладение дошкольниками основными двигательными навыками и умениями: лазание, ходьба, бег, прыжки, метание и др. Под этим понимается совокупность потребностей, мотивов, знаний, оптимальный уровень здоровья и развития двигательных способностей, нормальное физическое развитие, умение осуществлять двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Принятая в Программе методология позволяет придать процессу физического развития ребенка целостность и системность, создать условия для построения непрерывной образовательной траектории при переходе от предыдущего уровня образования к следующему, полноценно проживая каждый возрастной период.

1.1.3. Возрастные особенности физического развития детей 3-7 лет.

Возраст	Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития
Особенности физического воспитания и	К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо

развития детей 3-4 лет.	упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений. В данном возрасте уровень развития скелета и мышечной системы определяет возможность формирования осанки, свода стопы, базовых двигательных стереотипов. Продолжается формирование физиологических систем организма: дыхания, кровообращения терморегуляции, обеспечения обмена веществ.
Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет.	На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях. Продолжается развитие скелета, мышц, изменяются пропорции тела. Слабо, но проявляются различия в строении тела мальчиков и девочек.
Особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет.	На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений. В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения(ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствием, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребёнку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.
Особенности физического воспитания и развития детей 6-7 лет.	На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более оординированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей

	формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность. Уровень развития костной и мышечной систем, наработка двигательных стереотипов отвечают требованиям длительных подвижных игр. Скелетные мышцы детей этого возраста хорошо приспособлены к длительным, но не слишком высоким по точности и мощности нагрузкам.
--	---

1.2. Планируемые результаты освоения программы.

Дошкольный возраст является базисным в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

Результатом дошкольного физкультурного воспитания должны стать – высокий уровень здоровья ребенка и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека, включающее в себя:

- эмоционально-положительное отношение детей к физическим упражнениям и играм, к закаливающим процедурам и действию оздоровительных сил природы, к правилам личной гигиены соблюдению режима дня;
- начальные знания, познавательные интересы и способности детей в области физической культуры;
- начальные навыки школы естественных движений общеразвивающего характера, основ музыкально-ритмической грамоты, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, участвовать в коллективных действиях (играх, танцах, праздниках) проявлять культуру поведения, самостоятельность, организованность и дисциплинированность;
- навыки самообслуживания и ухода за инвентарем для занятий.

Физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент, и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка, по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения, инновационные технологии – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.

Мониторинг достижений соответствует федеральному государственному образовательному стандарту, направлен на учет и оценку двигательных способностей дошкольников. Задачи:

- Выявить и оценить уровень развития психофизических качеств детей.
- Обработать полученные данные, внести результаты тестирования в индивидуальную карту развития дошкольника.
- Скорректировать план физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками с учетом уровня освоения программы.

Методы, формы, приемы. Для оценки физического развития ребенка в начале и конце учебного года проводятся контрольные двигательные задания (тесты):

- Бег 30 м (Быстрота);

- Непрерывный бег в медленном темпе (Выносливость);
- Прыжок в длину с места (Скоростно-силовые качества);
- Удержание статической позы на ограниченной поверхности (Равновесие);
- Отбивание мяча одной рукой на месте (Координационные способности);
- Наклон туловища вперед (Гибкость);
- Метание малого мяча правой и левой рукой (Координационные способности).

Практическая значимость: результаты тестирования выявляют динамику усвоения программы по физическому воспитанию каждым ребенком, позволяют отслеживать уровень усвоения программы группой в целом. Выявление индивидуальных особенностей развития детей позволяют наметить оптимальные условия для нормального физического развития каждого ребенка. Определение уровня усвоения программы группой в целом позволяет откорректировать перспективный план работы.

Возраст	Целевые ориентиры как результат возможных достижений освоения детьми Программы.
Целевые ориентиры для детей 3-4 лет.	Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»: – Владеет соответствующими возрасту основными движениями. – Сформирована потребность в двигательной активности. – Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях. – Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил поведения в процессе организованной образовательной деятельности. Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками» образовательной области «Физическая культура». - Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. - Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями. - Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. - Может ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом. - Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. - 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.
Целевые ориентиры для детей 4-5 лет.	Интегративное качество «Физически развитый», овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»: – Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. - Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. – Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь». – Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания,

	необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений. Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками» образовательной области «Физическая культура» - Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. - Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. - Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. - Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. - Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
Целевые ориентиры для детей 5-6 лет.	Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»: – Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях. – Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. – Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). – Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений. Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками» образовательной области «Физическая культура»: - Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. - Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. - Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), прыгать через короткую; - Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). - Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. - Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
Целевые ориентиры для детей 6-7 лет.	Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»: Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками» образовательной области «Физическая культура»: - Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

	- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, прыгать через короткую. - Может перебрасывать мячи, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. - Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения. - Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
--	---

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание работы с детьми по основным видам движений.

2.1.1 Содержание работы в 2-ой младшей группе для детей 3-4 лет

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.	Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
– Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. – Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. – Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. – Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. – Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. – Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. – Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. – Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. – Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно. – Обучать хвату за перекладину во время лазанья. – Закреплять умение ползать.	– Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях. – Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. – Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности. – Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх. – Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами. – Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Вид движения	Характеристика и показатели
Ходьба.	Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.
Бег.	Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
Катание, бросание, ловля, метание.	Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).
Ползание, лазанье.	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье гимнастической стенке (высота 1,5 м).
Прыжки.	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.
Групповые упражнения с переходами.	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.
Общеразвивающие упражнения	<u>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:</u> Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами. <u>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</u> Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя:

	поворачиваться, положить предмет позади себя, повернуться и взять его, наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны. <u>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног:</u> Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.
--	---

2.1.2 Содержание работы в средней группе для детей 4-5 лет

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.	Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
– Формировать правильную осанку. – Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. – Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. – Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения. – Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. – Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). – Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. – В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. – Формировать умение прыгать через короткую скакалку. – Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и	– Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. – Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. – Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. – Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. – Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках. – Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут. – Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. – Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). – Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др. – Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.	– Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. – Приучать к выполнению действий по сигналу. – Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
---	--

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Вид движения	Характеристика и показатели
Ходьба.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).
Бег.	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).
Катание, бросание, ловля, метание.	Прокатывание мячей, обручей друг другу, между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на 17 дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.
Ползание, лазанье.	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу

	(высота 50 см) правым и левым боком, вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).
Прыжки.	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.
Групповые упражнения с переходами.	Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
Общеразвивающие упражнения	<u>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:</u> Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны. <u>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</u> Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе. <u>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног:</u> Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.
Статические упражнения.	Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

2.1.3 Содержание работы в старшей группе для детей 5-6 лет

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.	Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
---	--

– Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. – Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. – Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. – Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. – Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. – Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп. – Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. – Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. – Закреплять умение ориентироваться в пространстве. – Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми эстафетами.	– Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. – Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх, эстафетах. – Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. – Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. – Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. – Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа. – Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.
---	---

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Вид движения	Характеристика и показатели
Ходьба.	Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.
Бег.	Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном

	темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
Бросание, ловля, метание.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1,5 м) с расстояния 3-4 м.
Ползание, лазанье.	Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползание через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета гимнастической лестницы на другой.
Прыжки.	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Групповые упражнения с переходами.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
Общеразвивающие упражнения	<u>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:</u> Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-вниз попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. <u>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</u> Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в

	стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться). <u>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног:</u> Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
Статические упражнения.	Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

2.1.4 Содержание работы в подготовительной к школе группе для детей 6-7 лет

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.	Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
– Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. – Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. – Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. – Добиваться активного движения кисти руки при броске. – Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. – Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. – Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. – Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость),	– Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. – Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры. – Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. – Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (бадминтон, баскетбол, футбол). – Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

координации движений, умения ориентироваться в пространстве. – Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. – Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. – Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.	
--	--

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Вид движения	Характеристика и показатели
Ходьба.	Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на голове; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
Бег.	Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.
Бросание, ловля, метание.	Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя, ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.
Ползание, лазанье.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание

	под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.
Прыжки.	Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку, вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.
Групповые упражнения с переходами.	<u>Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:</u> Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим. <u>Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника:</u> Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу. <u>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног:</u> Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Общеразвивающие упражнения	Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).
Статические упражнения.	Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг).

2.2. Методы и приёмы работы.

Для решения задач по физическому воспитанию при организации занятий используются следующие методы и приёмы:

Метод	Приёмы
Словесный метод (обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения).	- объяснение - пояснение - указания - подача команд, распоряжений, сигналов - вопросы к детям - беседа - словесная инструкция
Наглядный метод (создать зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка).	Наглядно-зрительные приёмы: - показ физических упражнений - использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии) - имитация (подражание) - зрительное ориентиры (предметы, разметка поля) Наглядно-слуховые приёмы: - музыка, песни Тактильно-мышечные приёмы: - непосредственная помощь воспитателя
Практический метод (закреплять на практике знания, умения и навыки основных движений, способствует созданию мышечных представлений о движении).	- повторение упражнений без изменения и с изменениями - повторение упражнений в игровой форме - проведение упражнений в соревновательной форме

2.3 Взаимодействие с педагогами, специалистами и семьями воспитанников.

Задачи:

- Информировать об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрировать средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Привлекать родителей, педагогов, специалистов к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках.
- Сотрудничество инструктора по физкультуре со специалистами и воспитателями в ДОУ в подготовке и организации праздников, досугов и т.д.

- Ознакомление воспитателей с результатами диагностики и выработка рекомендаций по индивидуальной работе с детьми.

Формы взаимодействия:

- Анкетирование;
- открытые занятия;
- индивидуальные и групповые консультации;
- участие в педсоветах, семинарах, собраниях, конкурсах, соревнованиях различного уровня, создание памяток, - обновление странички на сайте детского сада, приглашение родителей праздники.
- Посещение городских спортивных мероприятий.

Содержание работы:

Сентябрь	Консультация для родителей "Листок безопасности ребенка в осенний период". Познакомить детей с правилами ПДД (беседы в группах). Провести день здоровья "Дары осени", помощь в проведении.
Октябрь	Консультация для воспитателей "Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки". Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год.
Ноябрь	Консультация для воспитателей "Инновационные технологии в доу".
Декабрь	Консультация для родителей "Листок безопасности ребенка в зимний период". Консультация для родителей "Комплексы упражнений и игр для профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста". Консультация для воспитателей "Физкультурные занятия в ДОУ".
Январь	Консультация для воспитателей "Пальчиковая гимнастика 1 часть". Подготовить и повести музыкально-физкультурное развлечение "мы за ЗОЖ".
Февраль	Консультация для воспитателей "Пальчиковая гимнастика 2 часть". Консультирование с музыкальным работником при подборе музыки к дню защитника отечества. Подготовить и провести музыкально-физкультурное развлечение "Папа,мама, я-спортивная семья!".
Март	Консультация для родителей "Листок безопасности ребенка в весенний период".
Апрель	Консультация для родителей "Как выбрать спортивную секцию для ребенка". Познакомить воспитателей с результатами Консультация "Гимнастика после дневного сна".
Май	Консультация для родителей "Листок безопасности ребенка в летний период". Консультация для воспитателей с результатом диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период. Консультация для воспитателей "Подвижные игры в летний период".

2.3.1 Дистанционные формы работы с детьми и родителями

Актуальность методических рекомендаций продиктована сложившимися социальными реалиями. В условиях эпидемиологической ситуации, сложившейся в стране и режима повышенной готовности, образовательный процесс был переведен в дистанционный формат с использованием мультимедийных технологий. Находясь в режиме самоизоляции, воспитанник, в соответствии с законодательством Российской Федерации, должен получить возможность полноценного образования. Формат дистанционного обучения удовлетворяет такую потребность обучаемого. Принципы построения дистанционного обучения дошкольников:

1. В центре – ребенок;
2. Взрослый – тьютор.

Дистанционные образовательные технологии позволят родителям, при помощи педагогов, эффективно и грамотно организовать деятельность детей дома, общение детей и родителей будет более интересным и насыщенным. Это позволит детям не скучать и провести с пользой время дома, получить больше внимания, любви и общения со стороны самых близких ему людей, а родителям это поможет лучше узнать своих детей: их интересы, потребности, желания и способности.

Целью данных методических рекомендаций является моделирование педагогических условий реализации деятельности педагога физической культуры во взаимодействии с обучаемыми в дистанционном формате.

1. Проведение занятия в дистанционном формате можно через специальные платформы для проведения онлайн-занятий.
2. Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видео хостинг YouTube. На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре.
3. Организация пространства для занятий физической культурой и инвентарь должны соответствовать технике безопасности. Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального.
4. Воспитанники должны переодеться в спортивную форму. Необходимо снять с себя все украшения, предметы, одежда должна быть свободной и не стеснять движения учащегося во время проведения занятия. Воспитанник должен знакомиться с видеоматериалами предстоящих упражнений.
5. Необходимо выполнять инструкции и рекомендации. Каждое занятие необходимо начинать с разминки и заканчивать заминкой.
6. Во время выполнения упражнений соблюдать дистанцию, избегать несанкционированных падений, столкновений с мебелью, бытовыми приборами и т.п. Осторожно выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие действия вблизи мебели и бытового оборудования, выполнять прыжки, вращения, подскоки на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель). Для предотвращения столкновения частей тела с мебелью и бытовыми приборами, необходимо проверить недостижимость всех предметов до ученика во время выполнения

движений. При выполнении упражнения следуют соблюдать технику выполнения данного упражнения.

7. После окончания занятий воспитанники моют руки с мылом и теплой водой, умывают лицо (по возможности принимают тёплый душ), переодеваются в повседневную одежду.

8. Создание курса лекций и практик для родителей по вопросам физического воспитания в условиях дистанционного обучения.

9. Разрабатываются комплексы утренней гимнастики (все возраста). Цель утренней гимнастики – создать хорошее настроение, поднять эмоциональный и мышечный тонус, активизировать дальнейшую деятельность. Создания комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Рекомендации малоподвижных игр, физкультминуток. Разработка картотеки презентаций на спортивную тематику.

Материал выставляется на сайте детского сада, где все родители имеют возможность увидеть его и позаниматься с детьми.

2.4 Содержание образовательной работы с детьми.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки реализации
1	Физкультурный досуг «Безопасный город» День здоровья «Веселые старты»	Сентябрь
2	Физкультурный досуг «»	Октябрь
3	Музыкально-физкультурный праздник «В гостях у лешего».	Ноябрь
4	Физкультурный досуг «Волшебные прятки»	Декабрь
5	Музыкально-физкультурный праздник «Мы за ЗОЖ»	Январь
6	Музыкально-физкультурный праздник «Веселая эстафета»	Февраль
7	День здоровья «Мама, папа, я – спортивная семья»	Март
8	Физкультурный досуг «Путешествие к звёздам»	Апрель
9	Физкультурный досуг «День Победы» День здоровья «Веселые старты»	Май

2.5 Календарно-тематическое планирование.

Месяц	Тематика недели	Обязательно включить	ЗОЖ	Безопасность
Сентябрь	1-2. Мониторинг 1. Детский сад 2. «Мой город» (улица, безопасность, архитектура, детский сад, День города, о дружбе и друзьях) 3-4. «Дары осени» (овощи, фрукты, грибы, орехи, Хлеб)	01.09 – День знаний 03.09 – День солидарности в борьбе с терроризмом 08.09 – Международный день распространения грамотности 27.09 – День воспитателя	«Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!» «Где живет Витаминка?» «Питание – необходимое условие для жизни человека» - средние группы «Польза спорта для здоровья»	Месячник безопасности 02.09 – Единый день детской дорожной безопасности 22.09 – Всемирный день без автомобиля «Мы за мир. Я хочу жить счастливо» «Огонь – друг или враг»
Октябрь	1. «Дикие животные» 2. «Перелетные птицы» 3. «Растительный мир» 4. «Золотая осень»	01.10 – День пожилых людей 02.10 – Международный день музыки 04.10 – День защиты животных 05.10 – День учителя Третье воскресенье – День отца в России	«Береги здоровье смолоду!» «Что такое ЗОЖ?» «Здоровье и болезнь» - «Сон – лучшее лекарство» - «Что такое режим дня?» - «Что значит ПРАВИЛЬНОЕ питание?» - Почемучки - «День без прогулки – потеря для здоровья»	04.10 – День гражданской обороны РФ «Опасности вокруг нас». «Балкон, открытое окно и другие бытовые опасности». «Если ты один дома».

Ноябрь	1. «Моя Родина» 2. «Перелетные птицы» 3. «Комнатные растения» 4. «Дом» (мебель, посуда и пр.) 5. «Домашние животные»	03.11 – День рождения Маршака 04.11- День народного единства 08.11 – День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей органов внутренних дел России 11.11 - Международная неделя науки и мира 16.11 – «День добра» (М/народный день толерантности) Последнее воскресенье ноября: День матери 21.11 - Всемирный день приветствий 30.11 – День государственного герба РФ 20.11 - «Всемирный день ребенка» - Конвенция прав ребенка, Декларация прав ребенка и пр. 23 ноября: день рождения Н. Носова 17-23 Неделя психологии 22.11 – <i>день психолога</i> 14.11 – <i>день логопеда</i> 19.11 – <i>день дефектолога</i> 30.11 – Международный день домашних животных	- «Чистота – залог здоровья» «Что такое гигиена?» «Чистота нужна и помещению, и телу» - «Питьевой режим» (о пользе воды) - Гномики	«Поведение у водоемов» «Правила безопасного поведения на дороге в темное время суток»
Декабрь	1. «Красавица зима» 2. «Город мастеров» (народное творчество) 3. «Посуда» 4. «Новый год» (данная тема рассматривается весь месяц в беседах, просмотрах м/ф, продуктивной деятельности и пр.)	03.12 - Международный день инвалидов, День неизвестного солдата 5.12 – День добровольцев (волонтеров) России 8.12 – международный день художника 9. 12 – День Героев Отечества 12.12 – День Конституции РФ 22.12 – Д/Р Э. Успенского	«Не хотим болеть» «Профилактика простудных заболеваний» «Я прививки не боюсь, если надо – уколоюсь», «Если хочешь быть здоров - закаляйся» «Секреты кота Матроскина» (о пользе молока и молочных продуктов) - Затеиники	«Гололед» «О безопасном катании на коньках, санках и с ледяных горок»
Январь	1. - 2. «Зимние забавы» (игры и зимние виды спорта) 3. «Животные Севера» 4. «Что, из чего и для чего»	Середина января: Всемирный день снега (М/народный день зимних видов спорта) /Неделя зимних забав 11.01 - Международный день «Спасибо» 12.01 – Д/р III 27.01- День снятия блокады Ленинграда. Международный день памяти жертв Холокоста (регионально или ситуативно)	«Микробы и вирусы» «Откуда берутся болезни?», «Что делать, если человек заболел?» - «Здоровое питание – полезная привычка» - Фантазеры	«Зимние каникулы» (гололед, метель, сильный мороз)

Февраль	1. «Что из чего и для чего» (в мире металла, стекла, бумаги и пр.) 2. «Животные жарких стран» 3. «Транспорт» 4. «Защитники Отечества» (Армия, военные профессии, военная техника) 5. «Домашние помощники» (бытовая техника, раб. инструменты)	02.02 – день разгрома советскими войсками нем-фаши. Войск в Сталинградской битве (регионально или ситуативно) 08.02 - День российской науки 15.02 – День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества 21.02 – Международный день родного языка 23.02 - День защитников Отечества	- «Что такое аптека?» - «В каше сила наша» (чем полезны крупы) - Пчелки	
Март	1. «Одежда, обувь, головные уборы, аксессуары» 2. «Весна» 3. «Морские обитатели» 4. «Театр»	8.03 – М/народный женский день 18.03 – день воссоединения Крыма с Россией (регионально или ситуативно) 19.03 - День рождения К.И. Чуковского 26-31.03 - Неделя детской и юношеской книги, неделя музыки для детей и юношества 27.03 - М/народный день театра 21.03 - Международный день человека с синдромом Дауна. 22.03 - Всемирный день воды	«Помоги себе сам» (некоторые правила оказания первой помощи (ожог, ссадины, обморожение) - «Нас излечит, исцелит добрый доктор Айболит» - «Загадки повара Поварешкина» (о пользе рыбы и мяса) - Кнопочки «Крепкие и здоровые зубки»	1 марта – Всемирный день ГО Поведение на водоемах
Апрель	1. «Перелетные птицы» 2. «Космос» 3. «В здоровом теле здоровый дух» (части тела, безопасность здоровья, летние виды спорта) 4. «Цветущая весна» (первоцветы, День земли). 5. «Профессии»	1.04 - Праздник - День Смеха. М/народный день птиц 2.04 - Международный день детской книги. День рождения Г.Х. Андерсена 2.04 – День распространения информации об аутизме 12.04 - День космонавтики 22.04 - День Земли	- «Осанка – стройная спина» - «Волшебное зернышко» (польза бобовых) - Звездочки - «Зачем нам физкультура?» - «На зарядку становись» 7.04 - Всемирный день здоровья	30 апреля: Праздник - День работника пожарной охраны «Лесной пожар»

Май	1. «Профессии» 2. «День Победы» 3. «Семья» 4. «Насекомые» 5. «Цветы» 2-5 Мониторинг	01.05 - Праздник весны и труда 09.05 - День Победы 24.05 - День славянской письменности и культуры 15.05 Международный день семьи 18.05 - Международный день музеев 19.05 – День детских общественных организаций России 27.05 - Общероссийский день библиотек	«Счастливое детство» - Отдыхаем правильно - Самомассаж – это полезно и интересно. - «Первый урожай: ярко, вкусно, полезно» (польза листовых овощей и зелени) – Акварельки, Непоседы	Месячник безопасности
Июнь	«Здравствуй, лето» «Ах, удивительный мир» «Веселые игры и забавы» «Веселые игры и забавы» «Неделя безопасности» «Неделя знатоков»	1.06 - Международный день защиты детей (День воздушного шара, День молока, Всемирный день родителей) 2.06 День здорового питания 5.06 - Всемирный день охраны окружающей среды 6.06 - Пушкинский день России. День русского языка 9.06 - М/народный день друзей 12.06 - День России 17.06 - День медицинского работника 22.06 - День памяти и скорби 23.06 - Международный олимпийский день 26.06 - День изобретателя	«Лесная аптека»	«Опасные растения» «Правила поведения на воде»
Июль	«Спорт и здоровье» «В гостях у сказки» «Экологическая неделя» «Неделя творчества»	8.07 - День семьи, любви и верности 11. 07 - Всемирный день шоколада 20.07 - М/народный день торта, М/народный день шахмат 30.07 - М/народный день дружбы	«Вкусное лето»	«Я от солнца берегусь» «Опасные насекомые»
Август	«Экологическая неделя» «Город на песке» «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья» «Ребятам о зверятах» «До свидания, лето»	12 августа: День физкультурника 22.08 – День Государственного флага РФ 27.08 – День российского кино	«Во саду ли, в огороде»	«Осторожный пешеход»

2.6. Перспективное планирование

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	VI	VI	I	VII
Октябрь	II	III	V	VII
Ноябрь	I	III	IV	VII
Декабрь	II	III	IV	VII
Январь	-	III	IV	VII
Февраль	II	III	IV	VII
Март	II	III	IV	VII
Апрель	IV	III	V	VII
Май	VII	VIII	VI	VI
Условные обозначения видов деятельности: I – общеразвивающие упражнения на равновесие, координацию на месте и в движении;(ходьба, бег, построение, перестроения) II – лазанье, ползание, перелезание и акробатические упражнения; III – упражнения с малыми, средними и большими мячами;(катание, бросание, метание, ловля мяча) IV – упражнения с предметами (обручи, скакалки, гим.палки); V – прыжковые упражнения; VI – мониторинг, диагностика; VII– праздничные мероприятия, выполнение ОРУ под музыку.				

2.6.1. Перспективное планирование для второй младшей группы.

Цели и задачи: формировать умение ходить и бегать свободно, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя руками и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; метание мешочков с песком, мячей диаметром в 15-20 см.

Учить отталкивать мячи при катании, бросании, учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучить хвату за перекладину во время лазания. Закреплять умение ползать.

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

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Развивать навыки лазания, ползания, вводить в игры более сложные правила со сменой видов движения. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила.

Месяц, неделя, дата	Кол-во занятий	Содержание занятий	Место проведения занятий, инвентарь
Сентябрь 1 неделя	2	Мониторинг. Общеразвивающие упражнения. Приложение №7.	Спортивный площадка.
2 неделя	2	Мониторинг. Общеразвивающие упражнения. Приложение №7.	Спортивный площадка.
3 неделя	2	Общеразвивающие упражнения на равновесие, координацию на месте и в движении. Приложение №1. 1. Построение в одну шеренгу по росту, равнение в шеренге. Ходьба по кругу на носках, с высоким подниманием бедра.	Спортивный зал, фишки.
4 неделя	2	День здоровья. ОРУ под музыку.	Спортивный зал.
Октябрь 1 неделя	2	Лазание, ползание, перелезание и акробатические упражнения. Приложение №2. 1. Ползание на четвереньках по гимнастическим матам (прямо, змейкой), в туннеле.	Спортивный зал. Гимнастичес кие маты.
2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними, большими мячами. Приложение №3. 1. Катание мяча двумя руками друг другу сидя напротив через дугу.	Спортивный зал. Средние и резиновые мячи, металлическ ие дуги.
3 неделя	2	Спортивный праздник ОРУ под музыку.	Спортивный зал.
4 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, обручи). Приложение №4. 1. Упражнения с гимнастическими палками (правильный хват, удерживание, перехват).	Спортивный зал, гимнастичес кие палки.
Ноябрь 1 неделя	2	Лазание, ползание, перелезание и акробатические упражнения. Приложение №2. 1. Ползание по гимнастической скамье на четвереньках.	Спортивный зал. гимнасти ческая скамья.
2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними, большими мячами. Приложение №3. 1. Бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, стоя напротив друг друга.	Спортивный зал. Средние и малые резиновые мячи.
3 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, обручи). Приложение №4. 1. Упражнения с гимнастическими обручами. Пра вильные хваты, выпрыгивания, прыгивание.	Спортивный зал. Обручи, гимнастичес кие палки, скакалки.

4 неделя	2	Музыкально-физкультурное развлечение. ОРУ под музыку.	Спортивный зал, музыкальное сопровождение, мягкие модули.
Декабрь 1 неделя	2	Общеразвивающие упражнения на равновесие, координацию на месте и в движении. Приложение №1. 1. Построение в колонну, шеренгу, повороты на месте направо, налево. Ходьба с обходом предметов.	Спортивный зал. Конусы, гимнастическая скамейка.
2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними и большими мячами. Приложение №3. 1. Бросание мяча вперед двумя руками друг другу снизу, от груди.	Спортивный зал. Средние резиновые мячи.
3 неделя	2	Музыкально-физкультурное развлечение ОРУ под музыку.	Спортивный зал.
4 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с предметами, скакалки, обручи, гимнастические палки. Приложение №4. 3.1. Обучение упражнениям со скакалками (перебрасывание, перепрыгивание).	Спортивный зал, скакалки.
Январь 2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения средними, большими мячами. Приложение №3. 1. Передача мяча друг другу стоя напротив.	Спортивный зал, резиновые мячи.
3 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, обручи). Приложение №4. 1. общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками (удерживание и перехватывание).	Спортивный зал, гимнастические палки.
4 неделя	2	Спортивный досуг. ОРУ под музыку.	Спортивный зал, музыкальное сопровождение, гимнастические обручи, гимнастические палки, мячи сухого бассейна
Февраль 1 неделя	2	Лазание, ползание, перелезание и акробатические упражнения. Приложение №2. 1. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая стенка.

2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними и большими мячами. Приложение №3. 1.Бросание и ловля мяча в парах. Бросание мяча и бег за ним.	Спортивный зал, мячи.
3 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, обручи). Приложение №4. 1. Упражнения с обручами, обучение вращательных движений, ходьба с перешагиванием.	Спортивный зал, гимнастические обручи.
4 неделя	2	Спортивно-развлекательный праздник «День защитника Отечества». ОРУ под музыку.	Спортивный зал, гимнастические маты, обручи, бумажные самолетик, игрушки.
Март 1 неделя	2	Лазание, ползание, перелезание и акробатические упражнения. Приложение №2. 1.Ползание на четвереньках между предметами, вокруг их.	Спортивный зал, гимнастические маты.
2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними, большими мячами. Приложение №3. 1. Упражнения с малыми мячами, метание в даль.	Спортивный зал, малые резиновые мячи.
3 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с предметами. Приложение №4. 1. Отработка упражнений со скакалкой (прокручивание, перепрыгивание).	Спортивный зал, обручи, скакалки, гимнастические палки.
4 неделя	2	Музыкально-физкультурное развлечение «В мире сказок» ОРУ под музыку.	Спортивный зал
Апрель 1 неделя	2	Общеразвивающие упражнения на равновесие, координацию на месте и в движении. Приложение №1. 1. Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через предметы. Ходьба по наклонной скамье.	Спортивный зал, гимнастические скамейки, фишки.
2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними и большими мячами. Приложение №3. 1. Обучение метанию малого мяча на дальность. Отработка техники метания малого мяча в цель.	Спортивный зал, малые, средние мячи.
3 неделя	2	Упражнения на скамейке. Общеразвивающая разминка. Приложение №8 1.Общеразвивающие упражнения со скамейкой	Спортивный зал, скамейка.
4 неделя	2	Спортивный досуг «Путешествие к звездам». ОРУ под музыку.	Спортивный зал, музыкальное сопровождение, гимнастические маты.

Май 1 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними и большими мячами. Приложение №3. 1. Обучение метанию малого мяча на дальность. Обучение метанию малого мяча на меткость.	Спортивный зал, малые резиновые мячи.
2 неделя	2	Спортивный праздник, посвященный Дню Победы 9 мая.	Спортивный зал, музыкальное сопровождение.
3 неделя	2	Диагностика, тестирование. общеразвивающие упражнения. Приложение №7. 1.1. Прыжки в длину с места. 1.2. Метанию мяча на дальность.	Спортивный зал. Веревка, конусы, фишки, гимнастические маты
4 неделя	2	Диагностика, тестирование. общеразвивающие упражнения. Приложение №7. 2.1. Бег 30 метров. 2.2. Отбивание мяча от пола.	Спортивный зал

Подвижные игры для второй младшей группы

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	«Мы – осенние листочки»	«Огуречик»	«Найди своё дерево»	«Солнышко и дождик»
Октябрь	«Замри»	«У медведя во бору»	«Лиса и зайцы»	«Догоните меня»
Ноябрь	«Воробышки и автомобиль»	«Наседка и цыплята»	«Мой весёлый звонкий мяч»	«Не боимся мы kota»
Декабрь	«Лохматый пес»	«Перелет птиц»	«Снежки»	«Метель и солнце»
Январь	---	«Снежный ком»	«Есть у нас»	«Мы здоровые ребята»
Февраль	«Кролики»	«Весёлые матрёшки»	«Самолеты»	«Повар»
Март	«Зайчата»	«Цветы-непоседы»	«Волк и козлята»	«Гуси-лебеди»
Апрель	«Веселые зайчата»	«Птички и лисичка»	«Курочка-хохлатка»	«Медведь»
Май	«Еж с ежатами»	«Бабочки на цветочках»	«Трамвай»	«Краски»

2.6.2. Перспективное планирование для средней группы.

Цели и задачи: формировать правильную осанку. Закреплять и развивать умение ходить и бегать согласованными движениями рук и ног.

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

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

отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Месяц, неделя, дата	Кол-во занятий	Содержание занятий	Место проведения занятий, инвентарь
Сентябрь 1 неделя	2	Мониторинг. Общеразвивающие упражнения. Приложение №7.	Спортивный зал, фишки.
2 неделя	2	Мониторинг. Общеразвивающие упражнения. Приложение №7.	Спортивный зал, резиновые мячи.
3 неделя	2	Общеразвивающие упражнения на равновесие, координацию на месте и в движении. Приложение №1. 1. Построение в одну шеренгу по росту, равнение в шеренге, повороты в сторону. Ходьба по кругу на носках, на пятках.	Спортивный зал. Веревка, конусы, фишки, гимнастические скамейки.
4 неделя	2	День здоровья. ОРУ под музыку.	Спортивный зал
Октябрь 1 неделя	2	Лазание, ползание, перелезание и акробатические упражнения. Приложение №2. 1. Ползание на четвереньках по гимнастическим матам (прямо, змейкой, подлезание под дуги).	Спортивный зал. Фишки, гимнастические маты, ворота.
2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними, большими мячами. Приложение №3. 1. Катание мяча двумя руками друг другу стоя напротив через дугу.	Спортивный зал. Средние и малые резиновые мячи, мишень, металлические дуги.
3 неделя	2	Спортивный праздник. ОРУ под музыку	Спортивный зал
4 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, обручи). Приложение №4. 1. Упражнения с гимнастическими палками (правильный хват, удерживание, перехват).	Спортивный зал, гимнастические палки.
Ноябрь 1 неделя	2	Лазание, ползание, перелезание и акробатические упражнения. Приложение №2. 1. Ползание по гимнастической скамье на четвереньках, подтягивание на гимнастической скамейке руками на животе. Ползание по гимнастической наклонной скамье на четвереньках.	Спортивный зал. Гимнастические маты, гимнастическая скамья.

2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними, большими мячами. Приложение №3. 1. Бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, стоя напротив друг друга.	Спортивный зал. Средние и резиновые мячи
3 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, обручи). Приложение №4. 1. Упражнения с гимнастическими обручами. Правильные хваты, выпрыгивания, прыгивание.	Спортивный зал. Обручи, гимнастические палки, скакалки.
4 неделя	2	Музыкально-физкультурное развлечение. ОРУ под музыку	Спортивный зал, музыкальное сопровождение, мягкие модули.
Декабрь 1 неделя	2	Общеразвивающие упражнения на равновесие, координацию на месте и в движении. Приложение №1. 1. Отработка строевых упражнений (повороты, перестроения), ходьба с обходом предметов, бег змейкой. Ходьба с кружением, ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через предметы.	Спортивный зал. Конусы, фишки, гимнастическая скамейка, мешочки с песком.
2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними и большими мячами. Приложение №3. 1. Бросание мяча вперед двумя руками друг другу снизу, от груди, из-за головы.	Спортивный зал. Средние резиновые мячи
3 неделя	2	Музыкально-физкультурное развлечение «День героев»	Спортивный зал
4 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с предметами, скакалки, обручи, гимнастические палки. Приложение №4. 1. Обучение упражнениям со скакалками (перебрасывание, перепрыгивание).	Спортивный зал, скакалки.
Январь 2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения средними мячами. Приложение №3. 1. Передача мяча одной ногой друг другу одной ногой стоя напротив.	Спортивный зал, резиновые мячи.
3 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, обручи). Приложение №4. 1. общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками (удерживание и перехватывание).	Спортивный зал, гимнастические палки.
4 неделя	2	Спортивный досуг «День рождения Снеговика». ОРУ под музыку.	Спортивный зал, музыкальное сопровождение, гимнастические обручи, гимнастические

			палки, мячи сухого бассейна
Февраль 1 неделя	2	Лазание, ползание, перелезание и акробатические упражнения. Приложение №2. 1. Лазание по гимнастической стенкой с перелезанием с одного пролета на другой. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая стенка.
2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними и большими мячами. Приложение №3. 1. Удары по неподвижному мячу правой, левой ногой, стоя напротив друг друга.	Спортивный зал, мячи.
3 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, обручи). Приложение №4. 1. Упражнения с обручами, обучение вращательных движений, ходьба с перешагиванием.	Спортивный зал, гимнастические обручи.
4 неделя	2	Спортивно-развлекательный праздник «День защитника Отечества». ОРУ под музыку.	Спортивный зал, гимнастические маты, обручи, бумажные самолетик, игрушки.
Март 1 неделя	2	Лазание, ползание, перелезание и акробатические упражнения. Приложение №2. 1. Ползание на четвереньках между предметами с пролезанием в ворота. Перелезание через бревно, в ворота.	Спортивный зал, гимнастические маты.
2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними, большими мячами. Приложение №3. 1. Упражнения с малыми мячами в парах (перебрасывания, перекатывания).	Спортивный зал, малые резиновые мячи.
3 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с предметами. Приложение №4. 1. Отработка упражнений со скакалкой (прокручивание, перепрыгивание).	Спортивный зал, обручи, скакалки, гимнастические палки.
4 неделя	2	Музыкально-физкультурное развлечение. ОРУ под музыку.	Спортивный зал
Апрель 1 неделя	2	Общеразвивающие упражнения на равновесие, координацию на месте и в движении. Приложение №1. 1. Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через предметы. Ходьба по наклонной скамье, ходьба по канату.	Спортивный зал, гимнастические скамейки, фишки.
2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними и большими мячами. Приложение №3. 1. Обучение метанию малого мяча в даль.	Спортивный зал, малые, средние и большие мячи.

3 неделя	2	Упражнения на скамейке. Общеразвивающая разминка. Приложение №8 1.Общеразвивающие упражнения со скамейкой	Спортивный зал, скамейка.
4 неделя	2	Спортивный досуг «Путешествие к звездам». ОРУ под музыку.	Спортивный зал, музыкальное сопровождение, гимнастические маты.
Май 1 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними и большими мячами. Приложение №3. 1. Обучение метанию малого мяча на дальность. Обучение метанию малого мяча на меткость.	Спортивный зал, малые резиновые мячи.
2 неделя	2	Спортивный праздник, посвященный Дню Победы 9 мая. ОРУ под музыку.	Спортивный зал, музыкальное сопровождение.
3 неделя	2	Диагностика, тестирование. общеразвивающие упражнения. Приложение №7. 1.1. Прыжки в длину с места. 1.2. Метание мяча на дальность.	Спортивный зал. Веревка, конусы, фишки, гимнастические маты
4 неделя	2	Диагностика, тестирование. общеразвивающие упражнения. Приложение №7. 2.1. Бег 30 метров. 2.2. Отбивание мяча от пола.	Спортивный зал

Подвижные игры для средней группы

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	«Осень пришла»	«Сторож и зайцы»	«Найди свое дерево»	«Грибы-шалуны»
Октябрь	«Листопад»	«Солнышко и дождик»	«У медведя во бору»	«Как-то утром на лужайке»
Ноябрь	«Светофор»	«Трамвай»	«Поменяемся местами»	«Кошка и котята»
Декабрь	«Зима пришла»	«Совушка»	«Бездомный заяц»	«Горка, сугроб»
Январь	---	«Выполни фигуру»	«Мороз»	«Лавата»
Февраль	«Собери чайную пару»	«Подарки»	«Парад»	«Светофор»
Март	«1,2,3»	«Цветочки в горшочки»	«Весна пришла»	«Рыбак»
Апрель	«Во берлоге под сосной»	«Кукушка»	«Гуси-гуси»	«Усатый сом»
Май	«Дерево-травы»	«Луговые цветы»	«Паук и мухи»	«Почтальон»

2.6.3. Перспективное планирование для старшей группы.

Цели и задачи: продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения, развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Учить бегать на перегонки с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, сохранять равновесие при приземлении.

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

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

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

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх – эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениями.

Месяц, неделя, дата	Кол-во занятий	Содержание занятий	Место проведения занятий, инвентарь
Сентябрь 1 неделя	2	Мониторинг. Общеразвивающие упражнения. Приложение №7.	Спортивный зал.
2 неделя	2	Мониторинг. Общеразвивающие упражнения. Приложение №7.	Спортивный зал.
3 неделя	2	Общеразвивающие упражнения на равновесие, координацию на месте и в движении. Приложение №1. 1. Построение в шеренгу по росту, повороты в стороны, кругом. Ходьба змейкой с обходом предметов. Кружение на месте. Бег змейкой с обеганием предметов.	Спортивный зал. Фишки, гимнастические маты, скамейки.
4 неделя	2	День здоровья. ОРУ под музыку.	Спортивный зал
Октябрь 1 неделя	2	Лазание, ползание, перелезание и акробатические упражнения. Приложение №2 1.1. Ползание на четвереньках по гимнастическим матам прямо, змейкой, спиной вперед. 1.2. Ползание на четвереньках, в туннеле и перелезание мягких модулей с подлезанием под дуги.	Спортивный зал. Фишки, гимнастические маты, ворота.
2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними и большими мячами. Приложение №3. 1. Перебрасывание мяча друг другу стоя напротив (снизу, от груди, из-за головы).	Спортивный зал. Средние и малые резиновые мячи.

3 неделя	2	Спортивный праздник. ОРУ под музыку	Спортивный зал
4 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, обручи). Приложение №4. 1. Упражнения с гимнастическими палками на перехватывание, кручение и равновесие.	Спортивный зал, гимнастические палки.
Ноябрь 1 неделя	2	Лазание, ползание, перелезание и акробатические упражнения. Приложение №2. 1. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь на руках. Ползание на четвереньках по наклонной скамье с перелезанием на гимнастическую стенку со спрыгиванием.	Спортивный зал. Гимнастическая скамья, гимнастическая стенка.
2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними и большими мячами. Приложение №3. 1. Перебрасывание мяча друг другу стоя в парах (снизу, от груди, из-за головы) с ударом об пол.	Спортивный зал. Средние резиновые мячи.
3 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, обручи). Приложение №4. 1. Упражнения с обручами, выпрыгивание и прыгивание, вращения и подбрасывание.	Спортивный зал. Обручи, гимнастические палки, скакалки.
4 неделя	2	Музыкально-физкультурное развлечение. ОРУ под музыку	Спортивный зал, музыкальное сопровождение, мягкие модули.
Декабрь 1 неделя	2	Общеразвивающие упражнения на равновесие, координацию на месте и в движении. Приложение №1. 1. Строевые упражнения (повороты, перестроения), перестроение в колонну по два, три. Бег змейкой с обеганием предметов, ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	Спортивный зал. Конусы, фишки, гимнастическая скамейка, мешочки с песком.
2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними и большими мячами. Приложение №3. 1. Перебрасывание мяча друг другу сидя в парах одной рукой (правой, левой).	Спортивный зал. Средние и малые резиновые мячи.
3 неделя	2	Музыкально-физкультурное развлечение. ОРУ под музыку.	Спортивный зал.
4 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, обручи). Приложение №4. 1. Отработка перебрасывания и перепрыгивания через скакалку.	Спортивный зал, скакалки.

Январь 2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними и большими мячами. Приложение №3. 1 Передача мяча одной ногой друг другу в парах (правой и левой ногой).	Спортивный зал, резиновые мячи.
3 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, обручи). Приложение №4. 1. Упражнения с гимнастической палкой (кручение, перехватывание).	Спортивный зал, гимнастические палки.
4 неделя	2	Спортивный досуг «День рождения Снеговика». ОРУ под музыку.	Спортивный зал, музыкальное сопровождение, гимнастические обручи, гимнастические палки, мячи сухого бассейна.
Февраль 1 неделя	2	Лазание, ползание, перелезание и акробатические упражнения. Приложение №2. 1. Лазание по гимнастической стенке с одного пролета на другой, вверх и вниз.	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая стенка.
2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними и большими мячами. Приложение №3. 1. Удар по неподвижному мячу одной ногой (правой, левой).	Спортивный зал, мячи.
3 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, обручи). Приложение №4. 1. Упражнения с обручами. Отработка вращения, кручения.	Спортивный зал, гимнастические обручи.
4 неделя	2	Спортивно-развлекательный праздник «День защитника Отечества». ОРУ под музыку.	Спортивный зал, гимнастические маты, обручи, бумажные самолетики, игрушки.
Март 1 неделя	2	Лазание, ползание, перелезание и акробатические упражнения. Приложение №2. 1. Перекаты на живот, спину, вращение руки вверх. Упражнение «Велосипед», «Лодка», «Каракатица».	Спортивный зал, гимнастические маты.
2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними и большими мячами. Приложение №3. 1. Индивидуальные упражнения с малыми мячами (броски мяча вверх с хлопками с последующей	Спортивный зал, малые резиновые мячи.

		ловлей). Броски малого мяча из одной руки в другую.	
3 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, обручи). Приложение №4. 1. Упражнения с обручами. Отработка вращения, кручения.	Спортивный зал, обручи, скакалки, гимнастические палки.
4 неделя	2	Музыкально-физкультурное развлечение. ОРУ под музыку.	Спортивный зал
Апрель 1 неделя	2	Общеразвивающие упражнения на равновесие, координацию, на месте и в движении. Приложение №1. 1. Строевые упражнения (повороты, перестроения, размыкание, смыкание), бег змейкой по залу. Ходьба по скамье с переступанием через предметы с мешочком на голове.	Спортивный зал, гимнастические скамейки, фишки, мешочки с песком.
2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними и большими мячами. Приложение №3. 1. Отработка метания малого мяча на меткость.	Спортивный зал, малые, средние и большие мячи.
3 неделя	2	Упражнения на скамейке. Общеразвивающая разминка. Приложение №8 1.1. Общеразвивающие упражнения со скамейкой	Спортивный зал, скамейка.
4 неделя	2	Спортивный досуг. «Путешествие к звездам». ОРУ под музыку.	Спортивный зал, музыкальное сопровождение, гимнастические маты.
Май 1 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними и большими мячами. Приложение №3. 1. Отработка метания малого мяча на дальность.	Спортивный зал, малые резиновые мячи.
2 неделя	2	Спортивный праздник, посвященный Дню Победы 9 мая. ОРУ под музыку.	Спортивный зал, музыкальное сопровождение.
3 неделя	2	Диагностика, тестирование. Общеразвивающие упражнения. Приложение №7. 1.1. Прыжки в длину с места. 1.2. Метанию мяча на дальность.	Спортивный зал. Фишки, гимнастические маты
4 неделя	2	Диагностика, тестирование. Общеразвивающие упражнения. Приложение №7. 2.1. Бег 30 метров. 2.2. Отбивание мяча от пола.	Спортивный зал

Подвижные игры для старшей группы

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
--	----------	----------	----------	----------

Сентябрь	«Ляпка»	«Пугало»	«По грибы»	«Солнышко и тучки»
Октябрь	«Калачи»	«Во дворе стоит сосна»	«Гори-Гори ясно»	«Мишка»
Ноябрь	«Плетень»	«Передай мяч»	«Мы весёлые ребята»	«Слушай хлопки»
Декабрь	«Ветер северный»	«Сова»	«Белки в дуплах»	«Мороз – красный нос»
Январь	---	«Салки с приседаниями»	«Горка, каток, сугроб»	«Чай-чай – выручай»
Февраль	«Пятнашки»	«Золотые ворота»	«Морские волны»	«Почта»
Март	«Весна-красна»	«Займи место»	«Дударь»	«Паучок»
Апрель	«Сокол и голуби»	«Ноги выше от земли»	«Змейка»	«Караси и щука»
Май	«Ловишка, поймай ленту»	«Садовник»	«Заря»	«Гусь, гусь, утка»

2.6.4. Перспективное планирование для подготовительной к школе группы.

Цели и задачи: формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры, способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

Месяц, неделя, дата	Кол-во занятий	Содержание занятий	Место проведения занятий, инвентарь
Сентябрь 1 неделя	2	Мониторинг. Общеразвивающие упражнения. Приложение №7.	Спортивный зал, фишки.
2 неделя	2	Мониторинг. Общеразвивающие упражнения. Приложение №7.	Спортивный зал, резиновые мячи.
3 неделя	2	Общеразвивающие упражнения на равновесие, координацию на месте и в движении. Приложение №1.	Спортивный зал., Фишки, гимнастические маты, скамейки.

		1. Построение в шеренгу по росту, повороты в стороны, кругом. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое.	
4 неделя	2	День здоровья. ОРУ под музыку.	Спортивный зал
Октябрь 1 неделя	2	Лазание, ползание, перелезание и акробатические упражнения. Приложение №2 1. Ползание на четвереньках по гимнастическим матам прямо, боком змейкой, спиной вперед.	Спортивный зал. Фишки, гимнастические маты, ворота.
2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними и большими мячами. Приложение №3. 1. Перебрасывание мяча друг другу стоя напротив (снизу, от груди, из-за головы).	Спортивный зал. Средние и малые резиновые мячи, мишень.
3 неделя	2	Спортивный праздник. ОРУ под музыку.	Спортивный зал
4 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, обручи). Приложение №4. 1. Упражнения с гимнастическими палками на перехватывание, кручение и равновесие.	Спортивный зал, гимнастические палки.
Ноябрь 1 неделя	2	Лазание, ползание, перелезание и акробатические упражнения. Приложение №2. 1. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь на руках. Ползание на спине, помогая руками и ногами. Ползание на четвереньках по наклонной скамье с перелезанием на гимнастическую стенку со спрыгиванием.	Спортивный зал. Гимнастические маты, гимнастическая скамья, гимнастическая стенка.
2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними и большими мячами. Приложение №3. 1. Перебрасывание мяча друг другу стоя в парах через сетку.	Спортивный зал. Средние и малые резиновые мячи, мишень.
3 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, обручи). Приложение №4. 1. Упражнения с обручами, выпрыгивание и впрыгивание, вращения и подбрасывание.	Спортивный зал. Обручи, гимнастические палки, скакалки.
4 неделя	2	Музыкально-физкультурное развлечение. ОРУ под музыку	Спортивный зал, музыкальное сопровождение, мягкие модули.
Декабрь 1 неделя	2	Общеразвивающие упражнения на равновесие, координацию на месте и в движении. Приложение №1. 1. Построение в колонну, в шеренгу, в круг. Ходьба по гимнастической скамье через предметы, приседанием и поворотом кругом. Ходьба гимнастической скамейки с мешочком	Спортивный зал. Конусы, фишки, гимнастическая скамейка, мешочки с песком.

		на голове, подниманием прямой ноги и делая под ней хлопок.	
2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними и большими мячами. Приложение №3. 1. Перебрасывание мяча двумя руками на дальность.	Спортивный зал. Средние и малые резиновые мячи.
3 неделя	2	Музыкально-физкультурное развлечение. ОРУ под музыку.	Спортивный зал.
4 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, обручи). Приложение №4. 1. Отработка перебрасывания и перепрыгивания через скакалку.	Спортивный зал, скакалки.
Январь 2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними и большими мячами. Приложение №3. 1 Передача мяча одной ногой друг другу в парах (правой и левой ногой).	Спортивный зал, резиновые мячи.
3 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, обручи). Приложение №4. 1. Упражнения с гимнастической палкой Перепрыгивание, кручение и перехватывание.	Спортивный зал, гимнастические палки.
4 неделя	2	Спортивный досуг «День рождения Снеговика». ОРУ под музыку.	Спортивный зал, музыкальное сопровождение, гимнастические обручи, гимнастические палки, мячи сухого бассейна
Февраль 1 неделя	2	Лазание, ползание, перелезание и акробатические упражнения. Приложение №2. 1. Лазание по гимнастической стенке с одного пролета на другой, вверх и вниз. Лазание по гимнастической стенке по диагонали с перелезанием с одного пролета на другой.	Спортивный зал, гимнастические маты, гимнастическая стенка.
2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними и большими мячами. Приложение №3. 1. Удар по неподвижному мячу одной ногой (правой, левой).	Спортивный зал, мячи.
3 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, обручи). Приложение №4. 1. Упражнения с обручами. Отработка вращения, кручения.	Спортивный зал, гимнастические обручи.
4 неделя	2	Спортивно-развлекательный праздник «День защитника Отечества».	Спортивный зал, гимнастические маты, обручи,

			бумажные самолетики, игрушки.
Март 1 неделя	2	Лазание, ползание, перелезание и акробатические упражнения. Приложение №2. 4.1. Перекаты на живот, спину, вращение руки вверх. Упражнение «Велосипед», «Лодка», «Каракавица».	Спортивный зал, гимнастические маты.
2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними и большими мячами. Приложение №3. 1. Индивидуальные упражнения с малыми мячами (броски мяча вверх с хлопками с последующей ловлей).	Спортивный зал, малые резиновые мячи.
3 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалки, гимнастические палки, обручи). Приложение №4. 1. Упражнения с обручами. Отработка вращения, кручения.	Спортивный зал, обручи, скакалки, гимнастические палки.
4 неделя	2	Музыкально-физкультурное развлечение. ОРУ под музыку.	Спортивный зал
Апрель 1 неделя	2	Общеразвивающие упражнения на равновесие, координацию, на месте и в движении. Приложение №1. 3.1. Отработка строевых упражнений, бег змейкой по залу. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба по наклонной скамье. Кружение с открытыми и закрытыми глазами.	Спортивный зал, гимнастические скамейки, фишки, мешочки с песком, ленточки.
2 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними и большими мячами. Приложение №3. 1. Отработка метания малого мяча на меткость.	Спортивный зал, малые, средние и большие мячи.
3 неделя	2	Упражнения на скамейке. Общеразвивающая разминка. Приложение №8 1.Общеразвивающие упражнения со скамейкой	Спортивный зал, скамейка.
4 неделя	2	Спортивный досуг «Путешествие к звездам». ОРУ под музыку.	Спортивный зал, музыкальное сопровождение, гимнастические маты.
Май 1 неделя	2	Общеразвивающие упражнения с малыми, средними и большими мячами. Приложение №3. 1. Отработка метания малого мяча на дальность.	Спортивный зал, малые резиновые мячи.
2 неделя	2	Спортивный праздник, посвященный Дню Победы 9 мая.	Спортивный зал, музыкальное сопровождение.

3 неделя	2	Диагностика, тестирование. Общеразвивающие упражнения. Приложение №7. 1.1. Прыжок в длину с места. 1.2. Метание мяча на дальность.	Спортивный зал. Веревка, конусы, фишки, гимнастические маты
4 неделя	2	Диагностика, тестирование. Общеразвивающие упражнения. Приложение №7. 2.1. Бег 30 метров. 2.2. Отбивание мяча от пола.	Спортивный зал

Подвижные игры для подготовительной к школе группы

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	«Осень»	«Баба сеяла горох»	«Хитрая лиса»	«Ловишка, поймай ленту»
Октябрь	«Хлебчик»	«Ель, берёза, дуб»	«Бездомная кукушка»	«Медведь и дети»
Ноябрь	«Юрта»	«Салки с приседаниями»	«Магазин»	«Профессии»
Декабрь	«Северный и южный ветер»	«Воробьи и вороны»	«Лиса и тетерев»	«Дед Мороз»
Январь	---	«Мороз – красный нос»	«Льдинки, ветер и мороз»	«Кот Котофей и мыши»
Февраль	«Салки с приседаниями»	«Город»	«Море волнуется»	«Третий лишний»
Март	«У дядюшки Трифона»	«Живые буквы»	«Салки- выручалки»	«Паучок»
Апрель	«Журавли- журавли»	«Космические пятнашки»	«Хвост дракона»	«Невод»
Май	«Галя»	«Сорви цветок»	«Озорной колокольчик»	«Гусь, гусь, утка»

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Паспорт спортивного зала

Спортивный зал располагается в здании ГБДОУ №4 «Изумрудный город» на втором этаже, предназначен для занятий по физической культуре с детьми 3 - 7 лет, оснащен необходимым для этого оборудованием.

Общая площадь зала составляет 137 кв. метров.

Ответственный: инструктор по физической культуре Евлоева Х.М.

Характеристики	
Номер/ название кабинета	Спортивный зал
Расположение	2 этаж,
Длина, м	15
Ширина, м	8
Площадь, кв.м	120
Высота, м	4
Покрытие пола	Бетонный, сверху линолеум
Естественное освещение, кол-во окон	4 окна, окна размещены по боковой стороне, оснащены сеткой.
Искусственное освещение, кол-во ламп	Лампы дневного света, 11 штук. Лампы защищены от механического повреждения.
Пожарная сигнализация, огнетушитель	В наличие, установлена на потолке.
Запасной выход	Зал имеет два выхода. Запасной выход оснащен соответствующей табличкой.
Отопление	Алюминиевые радиаторы, закрытые съемными защитными панелями.
Санитарное состояние	Ежедневная влажная уборка и проветривание.

3.2. Оборудование и техническое оснащение

Эффективность функционирования спортивного зала детского сада базируется на соответствующем современным требованиям методическом и организационном обеспечении, а также подкрепляется необходимым техническим оснащением и оборудованием.

Оборудование установлено в контексте общей композиции, с учетом требований учебной программы. Спортивные снаряды надежно закреплены, гимнастические стенки – прикреплены сквозными штырями. Освещение соответствует нормам СанПИНа. Цвет стен, пола подобран по принципу использования спокойных и нейтральных тонов, не вызывающих дополнительного возбуждения и раздражения.

Перечень оборудования спортивного зала.

№п/п.	Наименование имущества	Количество
	Обруч круглый тип 1	10
	Обруч круглый тип 2	10
	Обруч круглый тип 3	20
	Палка гимнастическая	30
	Скакалка	10
	Мяч	5
	Свисток	1
	Туннель	1
	Дуга арка для подлезания тип 1	3
	Дуга арка для подлезания тип 2	3
	Тренажер детский	1
	Напольный коврик	1
	Детская полоса препятствий	1
	Дорожка-шагайка	1

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Разминка для занятий общеразвивающих упражнений на равновесие, координацию на месте и в движении.

Вторая младшая группа:

- | | |
|--|--|
| <p>1. Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой,
Мы ручками махаем,
Мы ручки поднимаем,
И кружимся кругом.
Мы бегаем на месте
И остановимся прыжком.
Хорошо мы погуляли
И нисколько не устали.</p> | <p>2. Шел козел по лесу, по лесу, по лесу,
Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу,
Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем,
Давай с тобой потопаем, потопаем, потопаем,
И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем.
Давай с тобой покружимся, покружимся, покружимся,
И навсегда подружимся, подружимся, подружимся.
3. Топнул слон ногой одной, а затем ногой другой,
Наклонился он вперед, а потом наоборот,
А потом опять вперед, и опять наоборот,
Он три раза повернулся, а-а-апчи!
Чихнул и улыбнулся.</p> |
|--|--|

Средняя группа:

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вынести руки вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.
2. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, повороты туловища в стороны с отведением рук и хлопком в ладоши. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.
3. И.П. сидя на полу, руки на поясе, наклонится вперед, касаясь руками носков ног. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.
4. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, присесть, руки вытянуть вперед, хлопнуть в ладоши. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.
5. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Прыжки на месте, ноги вместе, ноги врозь. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

Старшая группа:

1. И.П. Основная стойка. 1 – Повернуть голову вправо, 2 – принять И.П., 3 – повернуть голову влево, 4 – принять И.П. Повторить 5-6 раз.
2. И.П. Основная стойка, руки на поясе. 1 – Подняться на носки, 2-3 – постоять, сохраняя равновесие, 4 – принять И.П. Повторить 5-6 раз.
3. И.П. Ноги врозь, руки вверх. 1-3 – Выполнить пружинящие наклоны вперед-книзу, 4 – принять И.П. Повторить 5-6 раз.
4. И.П. Основная стойка. 1 – развести руки через стороны вверх, сделать хлопок над головой с одновременным подниманием на носки, 2 – принять И.П. Повторить 5-6 раз.
5. И.П. Сед на полу, ноги прямые вместе, руки в упоре сзади. 1 – сгибая ноги, поднять их к груди. 2 – принять И.П. Повторить 5-6 раз.
6. Выполнить 20 прыжков на правой (левой) ноге, с поворотом вокруг себя.

Подготовительная группа:

1. И.п.: сед на полу по кругу, лицом в круг, ноги прямые вместе, руки в упоре сзади. 1 – поднять голову вверх, посмотреть на потолок, 2 – опустить голову вниз, подбородок опереть на грудь, 3 – повернуть голову вправо, 4 – влево, 5 – и.п. Повторить 6-8 раз.
2. И.п.: сед «по-турецки» по кругу, взявшись за руки. 1 – прямые руки отвести назад, 2 – и.п. Голову не опускать. Повторять 6-8 раз.
3. И.п.: сед на полу по кругу, ноги согнуты в коленях, колени вместе, взявшись за руки. 1 – развести колени, одновременно прямые руки вытянуть вперед, 2 – и.п. Повторить 6-8 раз.
4. И.п.: сед на полу по кругу, ноги прямые вместе, взявшись за руки. 1 – лечь на спину, 2 – и.п. Повторить 5-6 раз.
5. И.п.: лежа на спине, ноги прямые вместе, руки вверх. 1 – поднять правую ногу вверх, 2 – носко натянуть на себя, 3 – оттянуть носок, 4 – и.п., 5-8 – то же другой ногой. Выполнять по 4 раза.
6. И.п.: лежа на животе, ноги прямые вместе, руки на полу, ладони под подбородок. 1 – согнуть ноги в коленях, коснуться пятками ягодиц, 2 – и.п. Повторять 6-8 раз.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Разминка для лазания, ползания и перелезания.

Вторая младшие группы.

1. Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой,
Мы ручками махаем,
Мы ручки поднимаем,
И кружимся кругом.
Мы бегаем на месте
И остановимся прыжком.
Хорошо мы погуляли
И нисколько не устали.

2. Шел козел по лесу, по лесу, по лесу,
Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу,
Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем,
Давай с тобой потопаем, потопаем, потопаем,
И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем.
Давай с тобой покружимся, покружимся, покружимся,
И навсегда подружимся, подружимся, подружимся.

3. Топнул слон ногой одной, а затем ногой другой,
Наклонился он вперед, а потом наоборот,
А потом опять вперед, и опять наоборот,
Он три раза повернулся, а-а-апчи!
Чихнул и улыбнулся.

Средняя группа: 1. И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вынести руки вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

2. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, повороты туловища в стороны с отведением рук и хлопком в ладоши. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

3. И.П. сидя на полу, руки на поясе, наклонится вперед, касаясь руками носков ног. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

4. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, присесть, руки вытянуть вперед, хлопнуть в ладоши. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

5. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Прыжки на месте, ноги вместе, ноги врозь. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

Старшая и подготовительная группы: 1. И.П. ноги на ширине плеч, поднять руки вверх, отставить одну ногу назад и прогнуться. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

2. И.П. ноги на ширине плеч, руки вперед, махи ногами к разноименным рукам. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

3. И.П. ноги на ширине плеч, руки впереди, махи руками со сменой положения рук. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

4. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

5. И.П. принять положение упор присев. Прыжком принять положение лежа. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Разминка для упражнений с мячами.

Вторая младшая и средняя группы:

1. И.П. ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу, поднять мяч вверх, посмотреть на мяч, вернуться в И.П. Повтор. 5 раз.
2. И.П. ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на уровне груди, повороты в стороны. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.
3. И.П. ноги на ширине плеч. Мяч в обеих руках на уровне груди, наклониться вниз, касаясь мячом пола. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.
4. И.П. ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках на ладонях, подбросить мяч вверх (не высоко), поймать мяч двумя руками. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.
5. И.П. сидя на полу мяч на стопах, поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать мяч. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

Разминка для упражнений с мячами – старшая группа:

1. И.п.: мяч зажат ступнями ног. 1 – подняться на носки, руки отвести назад, прогнуться. 2 – и.п. Повторить 6 раз.
2. И.п.: основная стойка, мяч в руках перед грудью. 10 раз подбросить мяч, присесть и поймать.
3. И.п.: стоя на коленях, мяч внизу. 1 – повернуться вправо (влево), положить мяч на ноги за спину. 2 – и.п. При повторном повороте мяч взять. Повторить 6 раз.
4. И.п.: лежа на спине, прямые ноги вместе, мяч в прямых руках за головой. 1 – поднять прямые ноги вверх. 2 – одновременно опуская руки, коснуться мячом колен. 3-4 – и.п. Повторить 6 раз.
5. И.п.: сед на полу, руки в упоре сзади, мяч зажат ступнями ног, ноги прямые. 1 – поднять ноги, 2 – положить ноги вправо, 3 – поднять ноги, 4 – положить ноги влево. И так далее. Повторить 6 раз.
6. И.п.: стоя, мяч между ног. 1-4 – подпрыгивать вверх, держа мяч. Выполнить 15-20 прыжков, чередуя их с ходьбой на месте.

Разминка для упражнений с мячами – старшая группа:

1. И.п.: мяч зажат ступнями ног. 1 – подняться на носки, руки отвести назад, прогнуться. 2 – и.п. Повторить 6 раз.
2. И.п.: основная стойка, мяч в руках перед грудью. 10 раз подбросить мяч, присесть и поймать.
3. И.п.: стоя на коленях, мяч зажат ступнями ног, руки на пояс. 1 – наклониться назад, коснуться руками мяча. 2 – и.п. Повторить 6 раз.
4. И.п.: сед «по-турецки», мяч на полу перед собой. Прокатить мяч вокруг себя вправо и влево. Повторить 6 раз.
5. И.п.: сед на полу, руки в упоре сзади, мяч зажат ступнями ног, ноги прямые. 1 – поднять ноги, 2 – положить ноги вправо, 3 – поднять ноги, 4 – положить ноги влево. И так далее. Повторить 6 раз.
6. И.п.: лежа на спине, мяч в руках над головой. 1 – поднять прямые ноги вверх, 2 – коснуться мячом коленей, 3 – опустить руки в и.п., 4 – опустить ноги в и.п. Повторить 6 раз.

Разминка с малыми мячами (вторая младшая, средняя группа):

1. И.П. ноги на ширине плеч, мяч в правой руке, поднять руки в сторону, руки вверх, переложить мяч из правой в левую, руки в стороны, вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

2. И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Мяч в правой руке, поднять ногу, согнутую в колене, переложить мяч под колено из правой в левую руку. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

3. И.П. ноги на ширине плеч. Мяч в обеих руках зажат ладонями, подбросить мяч вверх, поймать обеими руками. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

4. И.П. ноги на ширине плеч, руки вытянуть вперед. В одной руке лежит мяч, присев, не уронив мяч, переложить мяч из одной руки в другую. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

5. И.П. стойка на коленях, мяч в правой руке, прокатить мяч вокруг себя (вправо, влево). Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

Разминка с малыми мячами (старшая, подготовительная группа):

1. И.п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1 – правую руку и правую ногу одновременно отвести в сторону, 2 – и.п., мяч переложить в левую руку, 3-4 – то же в другую сторону. Выполнить 5 раз.

2. И.п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – повернуть вправо, 2 – подбросить мяч и поймать его двумя руками, 3-4 – то же в другую сторону. Выполнить 5 раз.

3. И.п.: основная стойка, мяч в правой руке. Ударить мяч об пол, выполнить хлопок двумя руками за спиной, поймать мяч после отскока от пола. Повторить 8 раз.

4. И.п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – развести руки в стороны, 2 – сделать наклон к правой ноге, 3 – прокатить мяч от правой ноги к левой, взять мяч в левую руку, 4 – и.п.; 5-8 – то же к другой ноге. Выполнить 5 раз.

5. И.п.: сед на полу, мяч в правой руке. 1 – развести руки в стороны, 2 – приподнять прямые ноги, сделать небольшой наклон назад, переложить мяч под ногами в левую руку. 3 – и.п.; 4-6 то же в другую сторону. Выполнить 5 раз.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

Разминка для упражнений с обручами, скакалкой и гимнастической палкой.

Упражнение с обручами (Вторая младшая, средняя группы).

1. И.П. ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках на плечах (как воротник), поднять обруч вверх, посмотреть в обруч. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

2. И.П. ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках на плечах (как воротник), повороты в стороны. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

3. И.П. ноги на ширине плеч, обруч в руках на уровне груди, поднять руки с обручем вверх, наклоны в стороны. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

4. И.П. ноги на ширине плеч, обруч в правой руке, махом вперед переложить обруч из правой руки в левую. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

5. И.П. ноги на ширине плеч стоя в обруче, присесть, обхватить обруч с боков, поднять вверх, сделать руками хлопок, отпуская обруч. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

Упражнения с обручами (старшая, подготовительная группы).

1. И.П. ноги на ширине плеч стоя в обруче, присесть, обхватить обруч с боков, поднять вверх, сделать руками хлопок, отпуская обруч. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

2. И.П. ноги на ширине плеч, обруч в правой руке, махом вперед переложить обруч из правой руки в левую. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

3. И.П. ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках на плечах (как воротник). Повороты в стороны. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

4. И.П. ноги на ширине плеч, обруч вынести вперед. Подбросить обруч вверх с переворотом и его последующей ловлей двумя руками. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

5. И.П. ноги на ширине плеч, обруч находится перед собой, перешагивание в обруче на месте. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

Упражнение с гимнастической палкой (Первая, вторая младшая и средняя группа).

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой поднять вверх, наклоны туловища в стороны. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

2. И.П. ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой вынести вперед. Вращение гимнастической палкой вправо, влево. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

3. И.П. стойка на коленях, гимнастическую палку вынести вперед, повороты туловища в стороны. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

4. И.П. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки с гимнастической палкой находятся на уровне груди. Наклон туловища вперед с заносом гимнастической палки за ступни. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

5. И.П. ноги на ширине плеч. Руки с гимнастической палкой на уровне груди. Приседания с выносом гимнастической палки вперед. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

Упражнение с гим. палкой – старшая группа.

1. И.п.: основная стойка, палка внизу, в руках, узкий хват сверху. 1 – поднять палку вверх, посмотреть на неё. 2 – и.п. Повторить 6 раз.

2. И.п.: ноги врозь, палка на лопатках в руках. 1 – наклонить вправо, 2 – и.п., 3 – наклониться влево, 4 – и.п. Повторить 6 раз.

3. И.п.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках, узкий хват сверху. 1 – прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног. 2 – и.п. Повторить 6 раз.

4. И.п.: сед на полу, ноги согнуты в коленях перед палкой, лежащей на полу, руки в упоре сзади. 1 – перенести ноги через палку, выпрямить их, 2 – и.п. Повторить 6 раз.

5. И.п.: сед на полу, обычный хват сверху, перед грудью. 1 – наклониться вперед, коснуться палкой ступней ног. 2 – и.п. Повторить 6 раз.

6. И.п.: стоя боком к лежащей палке на полу. Выполнить прыжки боком через палку, продвигаясь вперед и назад. Повторить 5-6 раз.

Упражнение с гим. палкой – подготовительная к школе группа.

1. И.п.: сомкнутая стойка, руки согнуть в локтях, палку держать перед собой, узкий хват. 1 – повернуть вправо, отводя палку в сторону правой рукой, 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Выполнить 6 раз.

2. И.п.: основная стойка, палка внизу в опущенных руках, обычный хват сверху. 1 – поднять палку вперед, 2-3-4 – правую ногу поставить на пятку-носок-пятку, 5 – и.п., 6-10 – то же другой ногой. Выполнять 5 раз.

3. И.п.: ноги врозь, палка вертикально между ног, кисти рук на верхнем конце палки. 1 – наклониться вперед-книзу, руки отвести вперед, отодвигая верхний конец палки от себя, голову держать прямо, 2 – и.п. Ноги в коленях не сгибать. Повторять 6-8 раз.

4. И.п.: о.с., палка в опущенных руках, широкий хват сверху. 1 – выполнить присед на носках, колени развести в стороны, спину держать прямо, руки вперед, 2 – и.п. Повторять 8-10 раз.

5. И.п.: сед на полу руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях, палка у носков ног. 1 – правую ногу вытянуть вверх (носок оттянуть, в колене ногу не сгибать). 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Выполнить 6 раз.

6. И.п.: основная стойка; палка на полу перед носками ног. Выполнить 9 прыжков на месте на двух ногах, на десятый перепрыгнуть через палку с поворотом на 180 градусов и стать к палке лицом. Повторить 4 раза.

Упражнения со скакалкой (Первая, вторая младшая, средняя группа).

1. И.П. ноги вместе, скакалка находится в руках внизу. Переваливание с носка на пятку. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

2. И.П. ноги вместе, скакалка находится в руках внизу. Прыжки на месте на носках ног. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

3. И.П. скакалка сложена вдвое, удерживается внизу широким хватом. Скакалку поднять вверх и выкрутом в плечевых суставах опустить назад вниз. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

4. И.П. стоя ноги вместе, скакалка в руках внизу. Перепрыгивание вперед, назад. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

5. И.П. стоя на середине натянутой скакалки, руки в стороны-наружу. Присед на всей ступне, руки вперед. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

Упражнения со скакалкой (старшая, подготовительная группа).

1. И.П. ноги вместе, скакалка сложена в руках внизу. Прыжки на месте на носках ног. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

2. И.П. ноги на ширине плеч, скакалка в правой руке сложена вдвое. Вращение сбоку от себя, сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить с левой рукой. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

3. И.П. ноги вместе, скакалка находится в руках внизу. Перепрыгивание вперед, назад. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

4. И.П. ноги вместе, скакалка внизу сзади. Бег на месте с вращением скакалки на каждый шаг. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

5. И.П. стоя на середине натянутой скакалки, руки в стороны-наружу. Присед на всей ступне, руки вперед. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.**Разминка для упражнений ползания, лазанья, перелезания.**

Вторая младшая и средняя группы: 1. И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вынести руки вверх, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, повороты туловища в сторону с отведением руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

3. И.П. сидя на полу, руки на поясе, наклоны вперед с касанием руками носков ног, вернуться в основную стойку. Повторить 5 раз.

4. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, присесть, руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

5. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, прыжки на месте, вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

Старшая и подготовительная группы: 1. И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, руки вперед, руки в сторону, вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

2. И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны, мах ногой вперед, хлопок в ладоши под коленом ноги, вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

3. И.П. стойка на коленях, руки на поясе, поворот туловища вправо с касанием правой рукой пятки левой ноги, повторить поворот в другую сторону, вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

4. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, присесть, вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

5. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, прыжки на месте ноги вместе, ноги врозь, вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6.

Разминка для прыжковых упражнений.

Вторая младшая группы

1. Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой,
Мы ручками махаем,
Мы ручки поднимаем,
И кружимся кругом.
Мы бегаем на месте
И остановимся прыжком.
Хорошо мы погуляли
И нисколько не устали.

2. Шел козел по лесу, по лесу, по лесу,
Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу,
Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем,
Давай с тобой потопаем, потопаем, потопаем,
И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем.
Давай с тобой покружимся, покружимся, покружимся,
И навсегда подружимся, подружимся, подружимся.
3. Топнул слон ногой одной, а затем ногой другой,
Наклонился он вперед, а потом наоборот,
А потом опять вперед, и опять наоборот,
Он три раза повернулся, а-а-апчи!
Чихнул и улыбнулся.

3. Топнул слон ногой одной, а затем ногой другой,
Наклонился он вперед, а потом наоборот,
А потом опять вперед, и опять наоборот,
Он три раза повернулся, а-а-апчи!
Чихнул и улыбнулся.

Средняя группа: 1. И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вынести руки вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

2. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, повороты туловища в стороны с отведением рук и хлопком в ладоши. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

3. И.П. сидя на полу, руки на поясе, наклонится вперед, касаясь руками носков ног. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

4. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, присесть, руки вытянуть вперед, хлопнуть в ладоши. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

5. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Прыжки на месте, ноги вместе, ноги врозь. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

Старшая и подготовительная группы:

1. И.П. ноги на ширине плеч, поднять руки вверх, отставить одну ногу назад и прогнуться. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

2. И.П. ноги на ширине плеч, руки вперед, махи ногами к разноименным рукам. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

3. И.П. ноги на ширине плеч, руки впереди, махи руками со сменой положения рук. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

4. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

5. И.П. принять положение упор присев. Прыжком принять положение лежа. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7.

Разминка для диагностики и тестирования.

Вторая младшая группы

- | | |
|--|--|
| <p>1. Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой,
Мы ручками махаем,
Мы ручки поднимаем,
И кружимся кругом.
Мы бегаем на месте
И остановимся прыжком.
Хорошо мы погуляли
И нисколько не устали.</p> | <p>2. Шел козел по лесу, по лесу, по лесу,
Нашел себе принцессу, принцессу, принцессу,
Давай, коза, попрыгаем, попрыгаем, попрыгаем,
Давай с тобой потопаем, потопаем, потопаем,
И ручками похлопаем, похлопаем, похлопаем.
Давай с тобой покружимся, покружимся, покружимся,
И навсегда подружимся, подружимся, подружимся.
3. Топнул слон ногой одной, а затем ногой другой,
Наклонился он вперед, а потом наоборот,
А потом опять вперед, и опять наоборот,
Он три раза повернулся, а-а-апчи!
Чихнул и улыбнулся.</p> |
|--|--|

3. Топнул слон ногой одной, а затем ногой другой,
Наклонился он вперед, а потом наоборот,
А потом опять вперед, и опять наоборот,
Он три раза повернулся, а-а-апчи!
Чихнул и улыбнулся.

Средняя группа:

1. И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вынести руки вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.
2. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, повороты туловища в стороны с отведением рук и хлопком в ладоши. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.
3. И.П. сидя на полу, руки на поясе, наклонится вперед, касаясь руками носков ног. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.
4. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, присесть, руки вытянуть вперед, хлопнуть в ладоши. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.
5. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Прыжки на месте, ноги вместе, ноги врозь. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

Старшая и подготовительная группы:

1. И.П. ноги на ширине плеч, поднять руки вверх, отставить одну ногу назад и прогнуться. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.
2. И.П. ноги на ширине плеч, руки вперед, махи ногами к разноименным рукам. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.
3. И.П. ноги на ширине плеч, руки впереди, махи руками со сменой положения рук. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.
4. И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе, присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.
5. И.П. принять положение упор присев. Прыжком принять положение лежа. Вернуться в И.П. Повторить 5 раз.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8.

Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой.

Вторая младшая группы: 1. И.П. Сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки опущены вдоль туловища. 1 – Поднять руки вверх, 2 – посмотреть на руки, 3 – опустить голову, 4 – опустить руки. Повторить 5 раз.

2. И.П. Сидя верхом на скамейке, руки на плечи впереди сидящего. 1 – наклониться вправо (влево), 2 – принять И.П. Повторить 5 раз.

3. И.П. Сидя верхом на скамейке, руки на пояс, ноги согнуты. 1 – встать, руки отвести в стороны, 2 – принять И.П. Повторить 5 раз.

4. И.П. Сед на скамейке, руки в упоре сзади, 1 – 8 – крутить педали велосипеда, 1 – 8 – отдых. Повторить 3 раза.

5. И.П. Стоя боком к скамейке, ходить вокруг скамейки с отведением рук вверх и в стороны.

Средняя и старшая группы: 1. И.П. Сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки опущены вдоль туловища. 1 – Поднять руки вверх, 2 – посмотреть на руки, хлопнуть в ладоши, 3 – опустить голову, 4 – опустить руки. Повторить 5 раз.

2. И.П. сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 – Встать, руки в стороны-вверх, хлопнуть в ладоши, 2 – принять И.П. Повторить 5 раз.

3. И.П. сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 – Наклониться вправо, коснуться локтем левой руки правого бедра, 2 – принять И.П., 3-4 – то же, в другую сторону. Повторить 5 раз.

4. И.П. стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 – Поставить руки на скамейку, 2 – Встать на скамейку, держась за ее края, 3 – принять И.П. Повторить 5 раз.

5. Выполнить 20 прыжков на одной ноге с произвольной сменой ног, продвигаясь вдоль скамейки в одну сторону. Возвращаемся шагом. Повторить 2-3 раза.

Подготовительная группа: 1. И.П. Сед на скамейке верхом, руки на поясе. 1 – Наклониться вправо (влево), касаясь правой (левой) рукой пола, 2 – принять И.П. Выполнить 5 раз.

2. И.П. сидя верхом на скамейке, руки на плечи впереди сидящего. 1 – Наклониться вправо (влево), 2 – принять И.П. Повторить 5 раз.

3. И.П. Сидя верхом на скамейке, руки к плечам. 1-4 – выполнить круговые вращение плечевым суставом вперед, 5-8 – выполнить вращения назад. Повторить 5 раз.

4. И.П. Сидя на полу, лицом к скамейке, руки в упоре сзади, пятки на скамейке, ноги прямые. 1 – Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, 2 – принять И.П. Повторить 5 раз.

5. И.П. Основная стойка боком к скамейке. Выполнить 4 раза прыжки на двух ногах с продвижением вперед вокруг скамейки, чередуя с ходьбой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Инновационная программа дошкольного образования от рождения до школы Под редакцией Н. Е. Вераксы Т. С. Комаровой Э. М. Дорофеевой М.: Мозаика-Синтез, 2019.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа – М.: Мозаика-Синтез, 2014.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа – М.: Мозаика-Синтез, 2015.
- 4 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа – М. Мозаика-Синтез, 2015
- 5 Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа» Синтез, 2015.
6. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет – М.: ГИЦ Владос, 2001
7. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-6 лет – М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2009.
8. Борисова, М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: методическое пособие. – М.М. Борисова. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
- 9.Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Воронеж: Учитель. 2007
10. Яковлева Л.В. Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Владос, 2003.