

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 1 Московского района Санкт-Петербурга**

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 29.08.2023

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ детский сад № 1
А.В.Михайлина
Приказ № 58 от 29.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2023-2024 учебный год
инструктора по физической культуре
ГБДОУ детский сад № 1 Московского района Санкт-Петербурга
Ефимовой А.А.
для групп общеразвивающей направленности**

срок реализации - 1 год

**Санкт-Петербург
2023**

Оглавление

1.	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Планируемые результаты реализации рабочей программы	4
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения рабочей программы	5
1.4	Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений	6
2.	Содержательный раздел	8
2.1	Обязательная часть рабочей программы	8
2.1.1	Задачи и содержание образования, обучения и воспитания по образовательной области «Физическое развитие»	8
2.2	Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений	21
2.2.1	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы	21
2.2.2.	Особенности взаимодействия с семьями обучающихся	23
3	Организационный раздел	24
3.1	Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы	24
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	26
3.3	Материально техническое обеспечение рабочей программы методическими материалами, и средствами обучения, воспитания	27
4.	Приложение	28
4.1	Режим двигательной активности	28
4.2.	Учебный план	31
4.3.	Календарно-тематическое планирование в 1 младшей группе общеразвивающей направленности с 2 до 3 лет	33
4.4.	Календарно-тематическое планирование в младшей группе общеразвивающей направленности с 3 до 4 лет	43
4.5.	Календарно-тематическое планирование в средней группе общеразвивающей направленности с 4 до 5 лет	56
4.3	Диагностическая карта обследования физической подготовленности детей дошкольного возраста	73

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре для групп общеразвивающей направленности (далее - Рабочая программа) разработана с учетом Федеральной образовательной программы дошкольного образования, Образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад № 1 Московского района Санкт-Петербурга.

Целью Рабочей программы в соответствии с Федеральной программой является разносторонне развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических, национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

- обеспечение единых для РФ содержания дошкольного образования и планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям российского народа - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России; создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- 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;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей;

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

Принципы и подходы к реализации Рабочей программы

Основными принципами Рабочей программы в соответствии с ФГОС ДО являются :

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.
2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования).
3. Содействие и сотрудничество детей и родителей(законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников.
4. Признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
5. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
6. Сотрудничество ДОО с семьей.
7. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
8. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
9. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
10. Учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Рабочая программа для групп общеразвивающей направленности составлена по образовательной области «Физическое развитие». Рабочая программа реализуется в группах для детей в возрасте с 2 до 3 лет, с 3 до 4 лет, с 4 до 5 лет.

Срок реализации Программы -1 год.

1.2 Планируемые результаты реализации рабочей программы

Планируемые результаты в раннем возрасте (к трем годам):

- у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

Планируемые результаты к четырем годам:

- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим

упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

-ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

-ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

-ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окружения;

-ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

Планируемые результаты к пяти годам:

-ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

-ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

-ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

-ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста):

-у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

-ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

-ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

-ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

-ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

-ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

-ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

-ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

-ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

-ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;

1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения рабочей программы

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год: сентябре и мае.

Статус диагностики (мониторинга):

1. Индивидуализация образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории).

2. Оптимизация работы с группой детей.

Задачи:определение развития физических качеств и степени сформированности двигательных навыков.

Определение физической подготовленности детей дошкольного возраста проводилось по методическим рекомендациям, разработанными РГПУ им А.И. Герцена СПб -2006г.

Диагностика проводилась по двум блокам. В первый блок (определение развития физических качеств) были включены следующие тесты:

- челночный бег (5 по 6 м.);
- прыжки в длину с места;
- поднимание туловища в сед из положения лежа за 30 сек.

Второй блок (сформированность двигательных навыков):

- метание мяча в вертикальную цель удобной рукой;
- прыжки через скакалку за 30 сек;
- отбивание мяча от пола удобной рукой за 30 сек.

Для каждого показателя (теста) рассчитываются «коридоры», в соответствии с которыми определяются «возрастные нормы». Для оценки уровня физической подготовленности используется комплексная оценка, определяемая по сумме баллов, набранных отдельно в каждом блоке тестов, в соответствии с 6-ти бальной шкалой

Детям младшего и среднего возраста предлагаются задания :

- прыжки в длину с места;
- метание мяча;
- бег 10 метров;
- упражнение на гибкость.

1.4. Часть рабочей программы формируемая участниками образовательных отношений.

Парциальная программа «Играйте на здоровье» Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова
Содержание программы и игровая технология ее реализации гармонично взаимосвязаны с образовательной областью «Физическое развитие». Авторами создана целостная система обучения играм с элементами спорта, доступная для детей и взрослых. Использование предложенных в программе игр с элементами спорта, обогащает двигательную деятельность детей, делает ее разносторонней, отвечающей индивидуальному опыту, интересам детей. Игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр.

Цель: вызвать устойчивый интерес дошкольников к играм с элементами спорта и на этой основе создать предпосылки для физического совершенствования ребенка.

Основные задачи:

1. Формирование ценностей здорового образа жизни.
2. Обогащение двигательной деятельности детей через игры с элементами спорта.
3. Формирование основных движений и комплексное развитие двигательных способностей.
4. Воспитание интереса к играм с элементами спорта.

Особенности осуществления образовательного процесса.

Культура движений ребенка начинается с обогащения его двигательного опыта, поэтому непосредственно образовательная деятельность строится на разнообразных играх. В содержании игровых физкультурных занятий мы включаем подвижные игры общеразвивающего характера, направленные на формирование основных движений и комплексное развитие двигательных способностей. Значительное место в предлагаемых занятиях занимают игры с элементами спорта, доступные и полезные дошкольникам. Схема построения непрерывной образовательной деятельности по физической культуре традиционна. Занятие состоит из 3 частей: вводной, основной и заключительной. При этом все образовательные задачи решаются путем соответствующего им подбора игр и игровых упражнений, рационального распределения и чередования объема физических нагрузок. Обязательное условие - их постепенное увеличение в начале занятия, чередование - в середине, снижение - в конце занятия. Планируемые результаты освоения Программы. У дошкольников совершенствуется физическая подготовка, повышаются возможности детского организма. Совместные игры создают условия для радостных эмоциональных переживаний, воспитывают дружеские взаимоотношения, элементарную дисциплинированность, умение действовать в коллективе сверстников, а также способствуют формированию произвольности и ответственного отношения к деятельности. Дети, освоившие программу «Играйте на здоровье», становятся инициаторами в организации подвижных игр во дворе, охотно передают игровой опыт малышам, включают в игры взрослых

3. Содержательный раздел

3.1 Задачи и содержание образования, обучения и воспитания по образовательной области «Физическое развитие»

От 2 лет до 3 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;

формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя (расстояние 50-100 см), под дугу, в воротца; остановка катящегося мяча; передача мячей друг другу стоя; бросание мяча от груди двумя руками, снизу, из-за головы; бросание предмета в горизонтальную цель и вдаль с расстояния 100-125 см двумя и одной рукой; перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка с расстояния 1-1,5 м; ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния до 1 м;

ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;

ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;

бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;

упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения. Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднятие рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднятие рук и ног из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

2) Подвижные игры: педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

От 3 лет до 4 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстоянии 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное

выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, врассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

2) Подвижные игры: педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

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

Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости

соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

От 4 лет до 5 лет.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские

взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибающая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;

ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя

направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность. Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжимание и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и перекладывание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных

положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

Строевые упражнения:

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

3) Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.

Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.

Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступаящим шагом» и «полуёлочкой».

Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.

5) Активный отдых.

Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально- ритмические и танцевальные упражнения.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.

Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе.

От 5 лет до 6 лет.

. Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий. 22.6.2.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образ жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов

разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье;

ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на пояс, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

2.2. Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений

2.2.1. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы

Способы реализации рабочей программы:

- **Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.
- **Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
- **Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
- **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

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

Методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры)
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- слушание музыкальных произведений;
- словесная инструкция.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Структура физкультурных занятий

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

2.2.2. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Взаимодействие с семьями воспитанников по реализации рабочей программы включает:

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
3. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:
 - * Зоны физической активности,
 - * Закаливающие процедуры,
 - * Оздоровительные мероприятия и т.п.
4. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
5. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
6. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
7. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
8. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
9. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями.
10. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития
11. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
12. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.

Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего

укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.

Тематика консультаций для родителей

- «Зарядка с мамой — это весело»
- «Веселая гимнастик для детей 2 – 4 лет»
- «Нужна ли утренняя зарядка»
- «Физическое воспитание детей в семье»
- «Инвентарь и место занятий»
- «Активный детский отдых зимой»
- «Начальное ознакомление детей со спортом»
- «Совместные занятия спортом детей и родителей»
- «Десять советов родителям»
- «Привлечение ребенка к спорту и организация спортивных занятий»
- «Подвижные игры с детьми 2-5 лет в семье»
- «Развитие выносливости у старших дошкольников»
- «Система взаимодействия инструктора по физическому воспитанию и родителей в процессе физического развития дошкольников»
- «Спортивные упражнения с использованием санок»
- «Катание на коньках»
- «Следим за осанкой детей»

3. Организационный раздел

3.1 Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы

В соответствии с Федеральной образовательной программой успешная реализация Рабочей программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия. При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОУ, в том числе дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

4) учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;

9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

13) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Федеральной программы в ДОУ, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

14) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально- воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия,

востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально- значимой деятельности;

15) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации

3.2 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно пространственная среда физкультурного зала соответствуют санитарно-гигиеническим нормам и требованиям пожарной безопасности.

Физкультурный зал оснащен в соответствии с принципами создания развивающей предметно-пространственной среды, которая безопасна и психологически комфортна для детей и взрослых, ее содержание отвечает требованиям реализуемой программы, учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

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

Физкультурное оборудование и инвентарь.

Физкультурный зал учреждения оснащен:

- шведскими лестницами;
- скамейками;
- спортивными матами;
- тоннелями для пролезания;
- обручами разного диаметра;
- мячами разного размера;
- контактными ковриками и другими тренажерами для коррекции плоскостопия;
- кеглями;
- кубиками;
- кольцебросами с кольцами;
- гимнастическими палками;
- спорткомплекс из мягких модулей (5 элементов: 2 опоры высотой 80 см, дуга с внешним диаметром 60 см, цилиндр длиной 120 см, мат 180 х 60 х 10 см – поролоновые фигуры геометрической формы, обтянутые винил с кожей) .

3.3. Материально техническое обеспечение рабочей программы методическими материалами, и средствами обучения, воспитания

Технические средства обучения.

-музыкальный центр;
-аудиозаписи (постоянно обновляются).

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

Учебно-методический комплекс

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования

«От рождения до школы», под ред. *Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой;*

Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам»; -

Э.Я.Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду»

Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина, Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет: *пособие в 3-х частях*

О. М. Литвинова Система физического воспитания в ДОУ

М. А. Рунова Двигательная активность ребенка

О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ

Г. В. Капитанова, Е. Г. Мамаева Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников

Э. Я. Степаненкова Методика проведения подвижных игр

А. А. Потанчук, Т. С. Овчинникова Двигательный игротренинг для дошкольников.

Н. Ч. Железняк Занятия на тренажерах в детском саду

Л. И. Латохина Творим здоровье души и тела

Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилева Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников

М. Ю. Карушина Праздники здоровья для детей 6 – 7 лет. Сценарии ДОУ *М. Ю. Карушина*

Сценарии оздоровительных досугов для детей 6 – 7 лет. *М. Ю. Карушина* Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 – 6 лет

Н. И. Крылова Здоровьесберегающая пространство в ДОУ. Проектирование, тренинги, занятия

Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.

Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Ранний возраст.

Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.

Л. И. Пензулаева Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет *Пензулаева Л.И.*

Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет)

Г. А. Прохорова Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет

Т. Е. Харченко Бодрящая гимнастика для дошкольников

Е. И. Подольская Комплексы лечебной гимнастика для детей 5 – 7 лет

Е. И. Подольская Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3 – 7 лет

А. А. Потанчук Как сформировать правильную осанку у ребенка

- Т.Г. Анисимова, Е. Б. Савинова* Физическое развитие детей 5 – 7 лет
- В. Н. Шебеко* Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший возраст *Н. И. Николаева* Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов ДОУ
- Т. С. Овчинникова, О. В. Чёрная, Л. Б. Баряева* Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика.
- О. Е. Громова* Спортивные игры для детей
- Е.Ф. Железнова* 150 эстафет для детей дошкольного возраста
- Е. А. Сочеванова* Подвижные игры с бегом для детей 4—7 лет
- И. С. Красикова* Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки.
- И. С. Красикова* Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение.

4. ПРИЛОЖЕНИЕ

4.1 Режим двигательной активности

**РЕЖИМ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ
в 1 младшей группе общеразвивающей направленности с 2 до 3 лет**

№	Режимные процессы	Дни недели					
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	
1 половина дня							
1.	Утренняя гимнастика	4-5 мин.	4-5 мин	4-5 мин	4-5 мин	4-5 мин	
2.	Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	
3.	Динамическая перемена (игры малой подвижности)	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	
4.	Физкультурные занятия	10 мин.				10 мин	
5.	Музыкальные занятия		10 мин.		10 мин.		
6.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	
7.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	
8.	Прогулка: самостоятельная двигательная деятельность детей	100 мин.	100 мин.	100 мин.	100 мин.	100 мин.	

2 половина дня							
10.	Бодрящая гимнастика	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	
11.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	
14.	Прогулка	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.	120 мин.	
15.	Физкультурный досуг 1 раз в месяц (10-15мин.)						
16.	Музыкальный досуг (10 -15 мин .) еженедельно						

Время двигательной активности в неделю: 29 часов 20 мин

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В
младшей группе общеразвивающей направленности с 3 до 4 лет
ГБДОУ детский сад №1 Московского района Санкт-Петербурга**

№	Режимные процессы	Дни недели					
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	
1 половина дня							
1.	Утренняя гимнастика	5-6 мин.	5-6 мин.	5-6 мин.	5-6 мин.	5-6 мин.	
2.	Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2- 3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	
3.	Динамическая перемена (игры малой подвижности)	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	
4.	Физкультурные занятия	15 мин.		15 мин.		15 мин.	
5.	Музыкальные занятия		15мин.			15 мин.	
6.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	
7.	ЛФК, массаж						
8.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	15-20 мин.	15-20 мин.	15-20 мин.	15-20 мин	15-20 мин	
9..	Прогулка: самостоятельная двигательная деятельность детей	100	100	100	100	100	
2 половина дня							
10.	Бодрящая	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	

	гимнастика						
11.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	
12.							
13.	Ритмопластика						
14.	Прогулка	120мин.	120мин.	120мин.	120мин.	120мин.	
15.	Физкультурный досуг 1 раз в месяц (15 мин.)						
16.	Музыкальный досуг (15 мин.) еженедельно						

Время двигательной активности в неделю : 30 часов

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ
средней группы общеразвивающей направленности с 4 до 5 лет ГБДОУ детский сад
№ 1 Московского района Санкт-Петербурга

№	Режимные процессы	Дни недели					
		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	
1 половина дня							
1.	Утренняя гимнастика	6-8 мин.	6-8 мин.	6-8 мин.	6-8 мин.	6-8 мин.	
2.	Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2- 3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	
3.	Динамическая перемена (игры малой подвижности)	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	5 мин.	
4.	Физкультурные занятия	20 мин.		20мин.		20 мин.	
5.	Музыкальные занятия		20 мин.		20 мин.		
6.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	
7.							
8.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	20-25 мин	20 -25 мин.	20-25 мин.	20-25 мин.	20-25мин..	
9..	Прогулка: самостоятельная двигательная деятельность детей	100	100	100	100	100	
2 половина дня							
10.	Бодрящая	6-8 мин.	6-8мин.	6-8 мин.	6-8 мин.	6-8 мин.	

	гимнастика						
11.	Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	40 мин.	
12.							
13.	Ритмопластика				20 мин.		
14.	Прогулка	120мин.	120мин.	120мин.	120мин.	120мин.	
15.	Физкультурный досуг 1 раз в месяц (20 мин.)						
16.	Музыкальный досуг (20 мин) еженедельно						
17.	Физкультурный праздник (30 мин) 2 р. в год						

Время двигательной активности в неделю 30 часов 20 минут

4.2. Учебный план

Группа	Продолжительность	Количество занятий по физической культуре	
		в неделю	в год
1 младшая группа общеразвивающей направленности с 2 до 3 лет	10 мин.	2	72
Летний оздоровительный период с 01.06.по 15.07			
1 младшая группа общеразвивающей направленности с 2 до 3 лет	10 мин	2	

	Младшая группа			Средняя группа		
	Количество занятий			Количество занятий		
	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
Образовательная область Физическое развитие						
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Ежедневно в рамках НОД, в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности и индивидуальной работы с детьми					
Физическая культура: физкультурное занятие физкультурный	3	12	108	3	12	108
		1	11		1	11

досуг						
	Летний оздоровительный период (с 1. 06. по 15.07)					
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Ежедневно , в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности и индивидуальной работы с детьми					
Физическая культура: физкультурное занятие физкультурный досуг	3	12 1	18	3 1	12	18

4.3. Календарно-тематическое планирование в ясельной группе общеразвивающей направленности с 2 до 3 лет

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
		2—3 минуты		10—12 минут		2—3 минут
СЕНТЯБРЬ						
1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площадке опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой		1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой.
2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором. Бег парами в стайке за инструктором	Без предметов	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Птички» «Птичка прячется»	Игровое задание «Найдем птичку».

3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	ОРУ с мячом.	1.Прокатывание мячей. 2. «Прокати и догони».	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному.
4	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании подшнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу.Бег по кругу	ОРУ с кубиками	1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2. «Доползи до погремушки»	Быстро в домик	Игра «Найдем жучка».
ОКТАБРЬ						
1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и в рассыпную.	ОРУ без предметов	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
2	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	ОРУ Без предметов	1.Прыжки из обруча в обруч. 2. «Прокати мяч».	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж».

3	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахи-вая руками, как «крылышка-ми»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	ОРУ С мячом	1. Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2. Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».
4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	ОРУ со стульчиками	1. Ползание «Крокодильчики» 2. Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».
НОЯБРЬ						
1	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу к бегу.	Общеразвивающие упражнения с ленточками	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».

2	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны. Ходьба и бег чередовании	Общеразвивающие упражнения собручем.	1. Прыжки «Через болото». 2. Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок?».
3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения	1. Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2. «Проползи - не задень»	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.
4	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2. Равновесие	Подвижная игра «Поймай комара».	Ходьба в колонне по одному за «комаром».
ДЕКАБРЬ						

1	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба врассыпную и бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1. Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогнутых ногах прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2. Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному	Общеразвивающие	1. Прокатывание мяча между предметами	Подвижная игра «Лягушки».	3-я часть. Игра малой подвижности
		бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Упражнения с кубиками.	2. Ползание под дугу «Проползи — не задень»		«Найдем лягушонка».
4	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.	Общеразвивающие упражнения на стульчиках	1. Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2. Равновесие. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».

ЯНВАРЬ						
3	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с платочками	1. Равновесие «Пройди - не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку».	Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
4	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе в рассыпную по всей «полянке» и бегут в рассыпную, стараясь не задевать друг друга.	Общеразвивающие упражнения собручем	1. Прыжки «Зайки - прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.
ФЕВРАЛЬ						
1	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Общеразвивающие упражнения скольцом	1. Равновесие 2. Прыжки	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.

2	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягким приземлением на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с малым обручем.	1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	Подвижная игра «Воробышек и в гнездышках».	Игра «Найдем воробышка».
3	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой левой ногой. Бег в рассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча через шнур двумя руками,	Подвижная игра «Воробышек и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
4	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; упражнять в умении группировать лазание под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу в рассыпную, затем набег в рассыпную Ходьба и бег в рассыпную в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2. Равновесие	Подвижная игра «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».
МАРТ						

	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. «Ровным шагом» 2. Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
2	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки «Через канавку». 2. Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражняться в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. «Брось - поймай». 2. Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».
4	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения.	1. Ползание «Медвежата» 2. Равновесие	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

АПРЕЛЬ

1	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и	Общеразвивающие упражнения на скамейке кубиком.	1. Равновесие. 2. Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».
		продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.				
2	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	Общеразвивающие упражнения скосичкой (короткий шнур).	1. Прыжки из кружка в кружок. 2. Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному.
3	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переходна обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	Общеразвивающие упражнения.	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Подвижная игра «Мы топаем ногами».	Ходьба в колонне по одному.

4	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться» и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Ползание «Проползи - не задень». 2. Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
---	--	--	---------------------------------------	---	--------------------------------------	-----------------------------

МАЙ

1	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения скользящим (от кольцеброса)	Равновесие Прыжки через шнуры	Подвижная игра. «Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».
2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	Общеразвивающие упражнения мячом.	прокатывают мяч друг другу	Подвижная игра «Воробышек и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
3	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
4	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную по всему залу	Общеразвивающие упражнения.	Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол	Подвижная игра «Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.

5.2. Календарно-тематическое планирование в младшей группе общеразвивающей направленности с 3 до 4 лет

СЕНТЯБРЬ

Задачи: изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры.

ОО «Познавательное развитие»: развивать расположение в пространстве во время ходьбы.

ОО «Художественно – эстетическое развитие »: проводить игры и упражнения под музыку.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
МОНИТОРИНГ	Построение стайкой	Ходьба стайкой за инструктором	Бег обычной стайкой	«Колобок»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 3 м)	Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты	«Влезь на лесенку»	«По ровненькой дорожке»
	Построение стайкой	Ходьба парами в стайке за инструктором	Бег парами в стайке за инструктором	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 4 м)	Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты	Ползание на средних четвереньках по прямой (4–5 м)	«Догонялки» с персонажами (лисишка догоняет)
	Построение в рассыпную	Ходьба в рассыпную по залу	Бег в рассыпную по залу	С погремушками	Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой (шир. – 15 см, дл. – 4 м)	«Подпрыгни выше»	Катание мяча двумя руками друг другу	Ползание на средних четвереньках по прямой (5–6 м)	«Перебежки»

IV. «Курочка Ряба»	Построены в рассыпную	Чередование ходьбы в рассыпную с ходьбой стайкой	Чередование бега в рассыпную с бегом в определенное место	«Курочка Ряба»	«Вышли дети в садик»	Прыжки на двух ногах, стоя на месте	Катание мяча двумя руками другу	Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке (шир. – 20 см, дл. – 5–6 м)	«Найди, где спрятан мяч»
--------------------	-----------------------	--	---	----------------	----------------------	-------------------------------------	---------------------------------	--	--------------------------

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выявить уровень физической подготовленности детей.

ОКТАБРЬ

Задачи

Развивать умения: ходить и бегать по кругу, держать равновесие при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; выполнять задания по сигналу; после прыжка приземляться на полусогнутые ноги.

Формировать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.

Рассказывать о пользе утренней гимнастики и после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: учить брать инвентарь и возвращать на место после использования; безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу.

ОО «Познавательное развитие»: формировать знания детей: об овощах и фруктах, о строении деревьев.

ОО «Речевое развитие»: выполнять упражнения под стихи, повторяя с воспитателем.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: выполнять упражнения под музыку, согласовывая движения с темпом музыки.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Во саду ли, в огороде...»	Построены в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Поиграем с куклами и потанцуем с ними»	Ходьба с перешагиванием через предметы, через рейки лестницы (высота 10–15 см)	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя	Прокатывание мяча под дугу двумя руками (увеличение расстояния)	«Наседки и цыплята»	«Догони скорее мяч»
II. «Дары леса»	Построение в колонну друг за	Ходьба в колонне друг за	«Огуречик, огуречик...»	«Вышли дети в садик	Ходьба с перешагиванием через рейки	Прыжки на двух ногах	Разные способы бросания и	Ползание на средних четвереньках	«Догоните мишку»

	другом	другом по зрительной ориентации			лестницы (высота 10–15 см)		ловли мяча	за катящимся мячом	
III. «Осень. Деревья осенью»	Построены в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Пробеги и не сбей»	«Поиграем со зверятами»	Ходьба с перешагиванием через предметы (высота – 10–15 см)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прокатывание мяча между предметами (ширина – 60 см)	Ползание на средних четвереньках за катящимся предметом	«У медведя во бору»
IV. «Осень. Деревья осенью»	Построены в колонну друг за другом по росту	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам)	«Тянем репку»	«Пробеги и не сбей»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прокатывание мяча между предметами (ширина – 50 см)	Ползание за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа	«Мыши в кладовой» Ходьба по массирующим

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.

НОЯБРЬ

Задачи

Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы. *Упражнять:* в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры; энергичному толчку, учить правильно держать заданное направление.

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры мячами.

ОО «Познавательное развитие»: познакомить детей с названием частей тела

ОО «Речевое развитие»: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: развивать чувство ритма.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Я и моя семья»	Построени е врассыпну ю	Ходьба врассыпную	Бег врассыпну ю	«Мы, как воробышки »	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25– 30 см)	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаяс ь вперед	Прокатыван ие шарика под натянутой веревкой	«Проползи ровно, не задень»	«У ребят порядок строгий»
II. «Домашние питомцы»	Построени е в колонну друг за другом	Ходьба в колонне	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедление м	«Мы, как воробышки »	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25– 30 см)	Прыжки на двух ногах на месте в паре	«Попади в кольцо»	Ползание по доске на средних чет- вереньках (по мосту)	«Кот и воробушки »
III. «Я и моя одежда»	Построени е в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедление м	«Падают, падают листья»	Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 25– 30 см)	«Наседка и цыплята»	Прокатыван ие под дугу	Ползание по доске на средних чет- вереньках	«Бегите ко мне»
IV. «Посуда»	Построени е в колонну парами	Ходьба в колонне парами	Бег в колонне парами	Упражнени я с шишками	Ходьба на носочках по скамейке	Прыжки вверх на месте с целью	Прокатыван ие мяча друг другу	Ползание по доске на средних четвереньках	«Найди свое место (домик)»

						достать предмет			
<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.</p>									
ДЕКАБРЬ									
<p>Задачи <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге враспынную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их. <i>Развивать умение</i> сохранять устойчивое равновесие при ходьбе подосеке; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча; подлезать под дугу и шнур, не задевая их. Дать представление о том, что игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.</p>									
<p>Интеграция образовательных областей ОО «Социально-коммуникативное развитие»: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. ОО «Познавательное развитие»: упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). ОО «Речевое развитие»: развивать диалогическую форму речи ОО «Художественно – эстетическое развитие»: развивать чувство ритма.</p>									
Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Зима»	Построение в колонну парами	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена	Бег в колонне парами, чередование с бегом враспынную	«Пушистые цыплята»	Ходьба по шнуру прямо	Прыжки вверх на месте с целью достать предмет	Прокатывание мяча другу	«Доползи до флажка»	«Цыплята и кот»
II. «Зимующие птицы»	Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на	Ходьба парами с высоким подниманием колена и	Бег в колонне парами, чередование с бегом	«Пушистые цыплята»	Ходьба по шнуру по кругу	Прыжки вверх с места с целью достать	Прокатывание мяча другу	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см)	«Воробушки и кот»

	месте	взмахом рук	врассыпную			предмет			
III. «Мой город. Транспорт»	Построены в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	«Веселые петрушки»	Ходьба по шнуру «зигзагом»	«Зайка беленький сидит»	Бросание мяча вперед снизу	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см)	
IV. «Новый год»	Построение в колонну по одному, парами в круг	«Покажи, кто как ходит»	Бег в разном темпе	«Веселые петрушки»	«Такси»	Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см)	Бросание мяча вперед снизу	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см)	«Найди свой домик»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.

ЯНВАРЬ

Задачи

Формировать умение: строиться и ходить парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры; выполнять правила в подвижных играх.

Закреплять навык: в ходьбе и беге врассыпную, в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу.

Развивать глазомер и ловкость; внимание на сигнал.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений, продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

ОО «Познавательное развитие»: основные признаки предметов, цвет, форму, величину; развивать пространственные отношения: впереди, сзади, справа, слева.

ОО «Речевое развитие»: развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: развивать чувство ритма.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Неделя здоровья	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне друг за другом	Бег в колонне друг за другом в медленном темпе 30–40 сек (расстояние до 80 м)	Упражнения с платочками	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)	Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см)	Бросание мяча вперед снизу	«Проползи по бревну»	«Кто первый до флажка» «Сбей кеглю снежком»
II. «Кто в лесу зимует»	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа	«Добеги до предмета»	«Мыльные пузыри»	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)	Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см)	Бросание мешочка в цель (дощечку)	Ползание через арки произвольным способом	«Зайцы и волк» «Зайка серенький...»
III. «Зимушки е птицы»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветными мячами»	Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)	«Зайчики пляшут»	Бросание мяча от груди	Ползание между кеглями произвольным способом	«Воробушки и автомобили»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.

ФЕВРАЛЬ

Задачи

Формировать в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу.

Развивать глазомер и ловкость; внимание на сигнал. *ормировать умение*: строиться и ходить парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры; выполнять правила в подвижных играх.

Закреплять навык: в ходьбе и беге враспынную.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

ОО «Познавательное развитие»: упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). Закрепить о форме предмета: шар, куб.

ОО «Речевое развитие»: развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: развивать чувство ритма.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
И. Зима: домашние животные	Построени е из колонны по одному, в колонну по два с места за направляю щим	Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая по- ставленн ый предмет	Бег в па- рах, бег в колонне со сменой на- правлени я по сигналу	«Мышки играют в своих норках»	Ходьба по гим- настическ ой скамейке на вы- соких четве- реньках	Прыжки в длину с места через две линии	Ловля мяча, брошенного инструкторо м (расстоя- ние 1,5 м)	«Обезьянки»	«Кот и мышь» «Лохматый пес»
«Зимние забавы»	Построени е из колонны по одному в колонну по два с места за направляю щим	Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая	Бег в па- рах, бег в колонне со сменой на- правлени я по сигналу	«Собачки играют»	Ходьба по гим- настическ ой скамейке на вы- соких четве- реньках	Прыжки в длину с места (40– 50 см)	Ловля мяча, брошенного инструкторо м (расстоя- ние 1,5 м)	Переползание через бревно боком (высота 40 см)	«Кто пер- вый до флажка» «Сбей кегли снежком»

		поставленн ый предмет							
Ш. «Поиграе м со снежками »	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляю щим по ори- ентиру	Ходьба на носках, поднимая колени, пе- решагива я	Бег в ко- лонне со сменой на- правлени я по сигналу	«Поиграем со снежками»	Ходьба по бревну на средних четве- реньках	«Резвые зайчики»	Бросание мяча вперед двумя рука- ми снизу (вдаль)	Переползание через бревно боком (высота 40 см)	«Берегись заморожу»
IV. День защитника Отечества	Построение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляю щим	Ходьба по шнурю по кругу через препятствия	«Найди свой домик»	«Волк- кусака»	«Барабан» (ходь- ба с действиями на различие динамики)	Прыжки со сменой по- ложения ног (врозь- вместе)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками из-за головы	Переползание через бревно (высота 40 см)	«Самолеты »

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):

сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.

МАРТ

Задачи

Формировать умение прыгать в длину с места; учить правильному хвату за рейки лестницы при лазаньи. Формировать ловкость при прокатывании мяча, при бросании мяча о землю и ловле его двумя руками.

Развивать навыки: ходить парами, бегать врассыпную, по кругу.

Совершенствовать умения: в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.

III. «Поиграем со снежками»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая	Бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Поиграем со снежками»	Ходьба по бревну на средних четвереньках	«Резвые зайчики»	Бросание мяча вперед двумя руками снизу (вдаль)	Переползание через бревно боком (высота 40 см)	«Берегись заморожу»
IV. День защитника Отечества	Построение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим	Ходьба по шнуру по кругу через препятствия	«Найди свой домик»	«Волк-кусака»	«Барабан» (ходьба с действиями на различение динамики)	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками из-за головы	Переползание через бревно (высота 40 см)	«Самолеты»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):

сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.

МАРТ

Задачи

Формировать умение прыгать в длину с места; учить правильному хвату за рейки лестницы при лазаньи. Формировать ловкость при прокатывании мяча, при бросании мяча о землю и ловле его двумя руками.

Развивать навыки: ходить парами, бегать в рассыпную, по кругу.

Совершенствовать умения: в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке. Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления.

ОО «Познавательное развитие»: закрепить о форме предмета (шар, куб)

ОО «Речевое развитие»: формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: развивать чувство ритма.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Мамины помощники»	Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по извилистой дорожке, бег врассыпную	«Уроки Мишки-Топтыжки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками от груди	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«Курочка-хохлатка» «Каравай»
II. «Одежда»	Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки	«В лодке»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) в движении	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 см)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«Карлики и великаны»
III. «Посуда»	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности и, перешагивая через предметы	Бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением	«Поймай солнышко»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20 см друг от друга	Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 см)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«Горячий мяч»
IV. «Заюшки на избушка»	Перестроение из колонны в шеренгу и	Ходьба по наклонной горизонтальной	«Не опоздай»	«Зайка и собаки»	Ходьба по кирпичикам, расположенным на расстоянии 20	Прыжки через предметы (высота	Бросание большого мяча двумя руками из-за	Ползание по наклонной доске, закрепленной	«Зайка беленький сидит»

	наоборот	поверхност и перешагивая через предметы			см друг от друга	5–10 см)	головы через веревку	на второй перекладине лестницы переходом на нее	
--	----------	---	--	--	------------------	----------	----------------------	---	--

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):

умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.

АПРЕЛЬ

Задачи

Формировать умение: приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклонную лестницу.

Развивать навыки: в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ходьбе приставными шагами вперед; в прыжках в длину с места; в бросании мяча о пол; в ходьбе и беге врассыпную; в колонне по одному; ходьбе по доске; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.

Формировать правильную осанку, умение перепрыгивать через шнур; ползать по скамейке на ладонях и коленях.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя.

ОО «Речевое развитие»: на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: развивать чувство ритма.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Весна-красна»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу,	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой	«Влезь на лесенку»	«Огуречик, огуречик...»

		поворот вокруг себя							
II. «Полет на ракете»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентире	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой	Лазание по лестнице-стремянке	«Птицы и лиса»
III. «На солнечной полянке»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу	«На полянке»	Влезание на бум + поворот вокруг себя переступанием	«Добеги и прыгни»	Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м)	Лазание по лестнице-стремянке	Поймай комара»
IV. «Теремок»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в горку	Бег в колонне друг за другом в горку	«Теремок»	Ходьба по шнуру «зигзагом»	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и попытка поймать его	Лазание по лестнице-стремянке	«Жуки»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):

умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству.

МАЙ

Задачи

Формировать умение: мягко приземляться при выполнении Прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. *Упражнять* в ходьбе и беге по кругу; переменным шагом; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге враспынную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях. *Закреплять умение* лазать по наклонной лестнице.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: развивать умение согласовывать свои действия с действиями других детей.

ОО «Познавательное развитие»: формировать знания о форме, цвете, количестве лепестков цветов.

ОО «Речевое развитие»: помогать детям доброжелательно относиться к природе.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: согласовывать ритм и темп с упражнениями, учить слушать музыку в играх.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Мониторинг	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего	Упражнения с палками	Ходьба по наклонному буму	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	«Обезьянки»	«Машины»
II. «Мониторинг»	Построение в колонну парами	Ходьба на внешней стороне стопы	Бег на скорость (до 15–20 м)	«Колобок»	Ходьба по наклонному буму	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Бросание мяча вперед»
III. Комнатные растения	Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом враспыну	«Рыбаки»	Ходьба по наклонному буму(3)	«Скок-поскок, молодой дроздок!»	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Рыбаки и рыбки»
IV. Весна: первоцветы	Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Бег в резком темпе	«Поймай рыбку»	Ходьба «ручейком»	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Прокати обруч»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):

умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать

5.3. Календарно-тематическое планирование в средней группе общеразвивающей направленности с 4 до 5 лет

СЕНТЯБРЬ

Задачи

Изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.

ОО «Познавательное развитие»: развивать расположение в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через мячи.

ОО «Речевое развитие»: формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: проводить игры и упражнения под музыку.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Прогулки в осенний лес»	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы	Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу)	«В парке» - с осенними листьями	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног	Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см)	«Переползи через кочки»	«Перелет птиц»
II. «Экскурсия в осенний лес» (на поезде)	Построение в колонну по одному по росту, держась за шнур	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы, держась за длинный канат	Бег с изменением темпа движения: то ускоряя, то замедляя темп,	«Проверка и ремонт вагончиков»	Ходьба по извилистой дорожке, перешагивая через 6–7 мячей, руки за спиной	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с ходьбой	«Летающая тарелка»	Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких; расстояние 10 м)	«Птицы и лиса»

			держась за длинный канат			(2–3 раза подряд)			
III. «На день рождения куклы Алины»	Равнение по ориентиру (шнур, канат)	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой, со сменой направления – «змейкой»)	Стоя в кругу с платочками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см)	Перепрыгивание через невысокую «кочку»	Прокатывание обручей друг другу по прямой	Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая перед собой мяч (диаметр 12–15 см)(П)	«Подарки»
IV. «На именины к Винни-Пуху»	Равнение по меловой линии	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3–4 м)	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом)	Стоя в рассыпную с платочками	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина доски 15–20 см, высота 30–35 см)	Прыжки на двух ногах поочередно через 5–6 линий (расстояние между ними 40–50 см)	Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см)	Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч	«Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выявить уровень физической подготовленности детей.

ОКТАБРЬ

Задачи

Развивать умения: сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола со взмахом рук в прыжке при доставании предмета, подбрасывать мяч вверх, ходить с изменением темпа, пролезать в обруч, не задевая края.

Закреплять навык: ходьбы и бега в колонне по одному, в рассыпную, перебрасывать мяч друг другу, подбрасывать мяч двумя руками вверх, ходить с высоким подниманием колен. Упражнять в непрерывном беге.

Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентироваться на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбы по канату, перебрасывания мяча друг другу.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве, считать до трех при перестроении в колонны.

ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Осень: кладовая леса»	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентуру)	Чередование бега в ко- лонне по кругу с бегом в рассыпную по залу (2–3 раза)	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнуру по пря- мой и по кру- гу, руки за спиной	Прыжки на одной ноге поочередно (то на пра- вой, то на левой и с поворотом кругом на двух ногах)	Прокатывание обруча друг другу между предметами	Ползание по- пластунски	«Белки и грибы» «Эхо» «Грибник и грибочки»
II. «Во саду ли, в ого- роде...»	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному и по кругу	Ходьба со сменой направ- ления по зри- тельному ориентуру	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом в рассыпную по залу	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	Ходьба по шнуру по прямой, по кругу, «змейкой» руки за головой	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижени- ем вперед	«Чья пара сделает лучше?»	Ползание по гимнастическ- ой скамейке на животе, подтягиваясь руками(О)	«Огуречик, огуречик...»
III. «Осень. Деревья осенью»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющ	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием	«Веселые Петрушки»	Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижени	Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой	Ползание по гимнастическ- ой скамейке на животе, под- тягиваясь руками	«Шишки, желуди, орехи»

	им по ориентиру		бедра			ем вперед			
IV. «Осень. Деревья осенью»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу	Бег мелким и широким шагом	«Раз, два, три – на Петрушек посмотри»	Ходьба по шнуру «змейкой», руки в стороны	Прямой гало	Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя руками и одной рукой	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	«У медведя во бору»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки со скамейки, ползание на четвереньках между предметами, метание мяча в цель); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры (моет руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одевается и раздевается; соблюдает порядок в своем шкафу); проявляет спортивный характер и активен при участии в играх-эстафетах, выражает положительные эмоции и желание выполнять упражнения с большим мячом.

НОЯБРЬ

Задачи

Формировать навык: ходьбы и бега по кругу, взявшись за руки; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками; прыжков на двух ногах; перебрасывания мяча друг другу; ползания на животе по скамейке; удержания устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. *Закреплять умения:* ходьбы и бега между предметами, не задевая их; следить за правильной осанкой. Рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к умыванию прохладной водой.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей; формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча друг другу разными способами.

ОО «Познавательное развитие»: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед-назад, вверх-вниз.

ОО «Речевое развитие»: обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
------------------	---------------------	--------	-----	-----	--------------------------	--------	---------	---------	----------------

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Я и мое тело»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»	Бег врассыпную по залу с остановкой по сигналу (подвижная игра «Самолет»)	«Проверка и ремонт самолета, заправка горючим»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе	Прямой галоп по кругу, руки за спиной	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами	«Проползи на четвереньках до флажка»	«Найди себе пару» (цветные мячики)
II. «Как расти здоровым?» «В гости к Айболиту»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на живот и т. д.), ходьба	Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег пригнувшись крадучись	«Играй, играй, мяч не теряй»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки согнуты в локтях к плечам	Прямой галоп по кругу «змейкой»	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами	Подлезание под препятствие правым и левым боком	«Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»
III. «Я и моя одежда»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющими по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего	Бег со сменой ведущего	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед (4–5 м)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками (3–4 раза подряд)	Подлезание под препятствие правым и левым боком	«У ребят порядок...» «Вверх и вниз» (ходьба в «гору» и с «горы»)
«Посуда»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 х 30)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками, не прижимая к груди (5–6 раз подряд)	Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком	«Подарки»

	ориентиру								
<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): знает о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед», «назад», «кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.</p>									
ДЕКАБРЬ									
<p>Задачи <i>Формировать умения:</i> перестраиваться в пары на месте, мягко приземляться при спрыгивании. <i>Закреплять навык:</i> прокатывать мяч; развивать глазомер при ловле мяча; в ползании на четвереньках на повышенной опоре; находить свое место в колонне; выполнять правильный хват при ползании по скамейке. <i>Закреплять умение:</i> прыгать на двух ногах с продвижением, через предметы; соблюдать дистанцию во время передвижения. Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание.</p>									
<p>Интеграция образовательных областей ОО «Социально-коммуникативное развитие»: учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре; формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками. ОО «Познавательное развитие»: учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед-назад, вверх-вниз. ОО «Речевое развитие»: обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения. ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p>									
Программный материал									
Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
І. «Город: виды транспорта »	Перестроен ие из ко- лонны по одному в колонну по три с места за направ- ляю щим по ориен- тиру	Ходьба с дополнительн ы м заданием для рук и пле- чeveго пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т. д.)	Бег со сменной ве- дущего в колонне в чередовани и с ходьбой враспыну ю	С мелкими игрушками по желанию детей в ко- лоннах	Ходьба по доске, схо- дясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, че- редуя с расслаблен ием (10 х 30)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками несколько раза подряд	Ползание по- пластунски	«Магазин игрушек»

II. Город: правила дорожного движения	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентиру	Чередование ходьбы в парах в колонне с ходьбой в рассыпную («Чья пара быстрее найдёт друга»)	Чередование бега в парах в колонне с бегом в рассыпную («Чья пара быстрее найдёт друга»)	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	Ходьба по доске, сходясь вдвоём при встрече и расходясь на доске, не уронив друг друга	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения, чередуя с расслаблением	«Попади в щит»	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках	«Светофор»
III. «Пожарные на учениях»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	Ходьба по доске, сходясь вдвоём при встрече и расходясь на доске	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вокруг предмета	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд)	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких четвереньках	«Пожарные на учениях» (индивидуальная одноэтапная эстафета – фронтально)
IV. «Новый год»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с прыжками в движении с преодолением препятствий (низкий барьер)	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	Ходьба по доске, сходясь вдвоём при встрече и расходясь на доске	Прыжки с продвижением вперед через 6–8 линий (расстояние 50–60 см)	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд)	Пролезание между ножками стула («тоннель») на низких четвереньках	«Берегитесь, заморозу» двухэтапная эстафета на равновесии, прыжки – фронтально

									о)
--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): владеет техникой выполнения дыхательных упражнений и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.

ЯНВАРЬ

Задачи

Формировать умение: строиться и ходить парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры; выполнять правила в подвижных играх.

Закреплять навык: в ходьбе и беге враспынную, в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу.

Развивать глазомер и ловкость; внимание на сигнал.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений, продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

ОО «Познавательное развитие»: основные признаки предметов, цвет, форму, величину; развивать пространственные отношения: впереди, сзади, справа, слева.

ОО «Речевое развитие»: развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: развивать чувство ритма.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. «Зимние	Размыкан	Ходьба по	«Найди	«Собери	Ходьба по	«Лиса в	«Подбрось и	«Перелет	«Кто

забавы» (занятие, построенное на подвижных играх)	ие на вытянутые руки вперед и в стороны	залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	себе пару»	предметы»	гимнастической скамейке и спрыгивание с нее	куратнике»	поймай»	птиц»	ушел?» (игра малой подвижности)
III. «Зима»	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием с кочки на кочку)	Бег с преодолением препятствий (с перепрыгиванием); бег «змейкой», огибая поставленные кегли	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема	«Пружинка» с прыжками	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)	Перелезание через гимнастическую скамейку боком	«Ловишка с лентой»
IV. «Путешествие в зоопарк»	Размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба по пересеченной местности	Бег с ловлей и увертыванием (догонять убегающего и убегать от догоняющего)	«Веселые жители зоопарка»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)	Перелезание через гимнастическое бревно	««Загадай, отгадай, повтори»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):
владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со

сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет её соблюдать; владеет навыком самомассажа, умеет рассказать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх.

ФЕВРАЛЬ

Задачи

Формировать в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу.

Развивать глазомер и ловкость; внимание на сигнал. *формировать умение:* строиться и ходить парами; мягко приземляться на полусогнутые ноги; сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры; выполнять правила в подвижных играх.

Закреплять навык: в ходьбе и беге враспынную.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль.

ОО «Познавательное развитие»: упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). упражнять ориентироваться в пространстве (вперед, назад, верх, вниз). Закрепить о форме предмета: шар, куб.

ОО «Речевое развитие»: развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и сверстниками.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: развивать чувство ритма.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Богатырская сила)	Повороты кругом, переступая на месте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами	Бег с ловлей и увертывание м в разных ситуациях	С цветами	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30– 35 см)	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенно го выше	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2– 2,5 м)	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15–	«Сбей кегли» «Кто первый»

						поднятой руки ребенка на 20 см		20 см)	
II. «В гости к Красной Шапочке»	Повороты кругом, прыжком, стоя на месте	Чередование ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с ходьбой в движении по звуковому сигналу	Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким подниманием бедра – «лошадки»	С цветами	Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15–20 см)	«Мыши в кладовой»
III. «Мой веселый звонкий мяч»	Повороты кругом стоя на месте, прыжком	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с подъемом ноги, согнутой в колене (коснуться мяча)	Прыжки стоя на месте с зажатым мячом между ног	Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расстояние 2 м)	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места)	«Юла»
IV. «Аты-баты»	Перестроение из колонны по одному в шеренгу	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	Ходьба по гимнастической скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине поворот вокруг себя	Прыжки с зажатым мячом между ног в движении по кругу	Бросание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2 м)	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места)	«Найди и промолчи»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):

умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной' или спортивной игры.

МАРТ**Задачи**

Формировать умения: занимать и. п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Развивать *навык:* в бросании через сетку, а ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании через предметы. Формировать сознательное отношение к правилам игры.

Формировать навык оказания первой помощи при травме.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и через кубики, ходьбе и беге по наклонной доске.

ОО «Познавательное развитие»: рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.

ОО «Речевое развитие»: речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»:

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
И. «Мамины помощники»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастической палкой	Непрерывный бег «змейкой» с гимнастической палкой в руках (1,5 минуты)	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с палкой за головой на плечах	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3–5 м)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м	«Переползи через кочку»	«Кто первый соберет»
II. Мамы разные нужны. Профессии.	Перестроение из колонны по одному в колонну по	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне	Бег со средней скоростью 40–60 м в	С гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической буму с палкой за	Прыжки с высоты в обруч (высота 25 см)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через	Лазание по гимнастической стенке произвольны	«Подбрось-поймай»

	два в движении	стопы, со сменой положения рук (с гимн.	чередовании с ходьбой (3–4 раза)		головой		препятствие с расстояния 2 м	м способом (высота 2,2 м)	
III. Профессии и инструменты «Автомобилисты» (с колечками диаметром 15–20 см)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого и зеленого цвета)	Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой, по одной стороне зала пробегать по узкой извилистой дорожке	С кольцами	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево	Прыжки с высоты с места (высота 10–15 см)	Метание предметов на дальность (расстояние 3,5–6,5 м)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м)	«Самолет» (кольца используются как домики) «Такси»
IV. «Если хочешь быть здоров...»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть)	Бег со средней скоростью 40–60 м «змейкой» в чередовании с ходьбой (80–120 м)	С кольцами	Ходьба по гимнастическому буму с поворотом кольца вправо и влево	Прыжки с высоты с места (высота 10–15 см)	Метание предметов на дальность (за черту) (расстояние 3,5–6,5 м)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м)	«Ловишки из круга»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей):

соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко», «близко», «вперёд», «назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы», «Наседка и цыплята».

АПРЕЛЬ

Задачи

Формировать умения: прыгать с короткой скакалкой, бегать на скорость.

Развивать навык: ходить по гим. скамейке с заданиями, прыгать на двух ногах через предметы, метать в вертикальную цель, ходить и бегать между предметами, прокатывать обруч, сохранять равновесие в прыжках.

Закреплять навыки: и. п. при метании в вертикальную цель, лазанья по гим. стенке одноименным способом.

Рассказывать о пользе дыхательных упражнений, о режиме дня и влиянии его на здоровье человека, приучать детей к мытью рук прохладной

водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур.

Интеграция образовательных областей

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель, формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.

ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий. Социализация.

ОО «Речевое развитие»:

учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение в игре «Хитрая лиса».

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. «Книжкины именины» В гости к сказке	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Ходьба в колонне «змейкой», с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом враспынную в медленном темпе (2–3 раза)	«Отдых на лесной полянке» и игровые упражнения с хлопочками	Ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук	Прыжки в высоту с места (высота 10–15 см)(П)	Метание предметов в даль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м)	Лазание по лестнице-стремянке	«Огуречик, огуречик...» «Пастух и стадо»
II. «Народная игрушка»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в колонне «змейкой»; с остановкой на сигнал – сесть по-турецки без помощи рук; встать на одной ножке, удержав равновесие	Бег по залу в медленном темпе; с остановкой по сигналу – присесть; лечь на живот	Игровые упражнения с хлопочками на лесной полянке	Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на пояс	Прыжки через 3–4 предмета поочередно через каждый (высота 10–15 см)	Метание предметов вдаль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м)	Лазание по лестнице-стремянке	«Магазин игрушек» (ребенок придумывает, отображает любимую игрушку, остальные отгадывают, повторяют)
III.	Размыкание	Чередование	Обычный	«Мы	Ходьба по	Прыжки с	Бросание мяча	Лазание по	«Космонавт

Космонавты	на вытянутые руки вперед и в стороны	ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы)	бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по волчьей)	сильные» (с гантелями)	наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики)	короткой скакалкой	двумя руками в цель (расстояние 1 м)	лестнице-стремянке	ы»
IV. «Игры и игрушки»	Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу, взявшись за руки с бегом врассыпную по залу	С малыми мячами	Ходьба по наклонному бревну с перешагиванием через предметы (кирпичики)	Прыжки с короткой скакалкой	Бросание мяча вверх и попытка поймать его	Лазание по лестнице-стремянке	«Жуки»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше», «ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на Площадке, выполняет команды «направо», «налево», «кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счёт и определённое количество раз.

МАЙ

Задачи

Формировать навык: прыгать в длину с разбега.

Закрепить навык: ходьбы и бега парами с поворотом в другую сторону, перешагивания через набивные мячи, прыжков на двух ногах, перебрасывания мяча друг другу, лазанья по-медвежьей, бросания мяча о пол одной рукой, ловля двумя, ползания по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, бросания мяча в баскетбольное кольцо.

Воспитывать: активность у детей в двигательной деятельности, умение организовывать игры со всеми детьми. Учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.

ОО «Социально-коммуникативное развитие»: учить соблюдать правила дорожного движения, правила безопасности во время лазанья по гимнастической стенке разными способами.

ОО «Речевое развитие»: формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры, развивать умение детей общаться спокойно, без крика, проводить подвижную игру под текст стихотворения.

ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; учить запоминать комплекс упражнений ритмической гимнастики.

Программный материал

Мотивация (Тема)	Строевые упражнения	Ходьба	Бег	ОРУ	Упражнения на Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I. Мониторинг	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего	Упражнения с палками	Ходьба по наклонному буму	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	Вползание на невысокую гору, опираясь на колени и помогая себе руками	Перебрасывание мяча через высокие предметы
II. Мониторинг	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег на скорость (до 15–20 м)	с обручем	Ходьба по наклонному буму	Прямой галоп	Бросание мяча вверх и ловля его	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Бросание мяча вперед»

III. «Путешествие по родному городу»	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	«Рыбаки»	Ходьба по наклонному буму	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 20 см)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Рыбаки и рыбки»
IV. «В гостях у Гантелькина»	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	с малым мячом	«Упражнения Гантелькина»	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 20 см)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Прокати обруч»

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко», «близко», «вперед», «назад», планировать последовательность действий и распределять роли в игре «Охотники и зайцы», «Наседка и цыплята».

5.4. Диагностическая карта обследования физической подготовленности детей дошкольного возраста

Диагностическая карта оценки уровня сформированности основных движений у ребенка 2-3 лет:

№	Ф а м и л и я и м я	Сохраняет устойчивое положение тела, правильную осанку.	Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других, с согласованными свободными движениями рук и ног.	Действует сообща с другими детьми, придерживаясь определенного направления передвижения опорой на зрительные ориентиры.	Способен менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.	Владеет навыками ходьбы по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы, по гимнастической скамейке.	Владеет навыками бега между двумя линиями (расстояние 25-30 см).	Владеет навыками лазанья по гимнастической стенке (высота 1.5 м) вверх и вниз удобным для себя способом	Владеет навыками метания в горизонтальную цель двумя руками, одной рукой (расстояние 1 м); выполняет ловлю мяча, брошенного с расстояния 50-100 см.	Выполняет прыжки на двух ногах через линию, через две параллельные линии (расстояние 10-30 см), вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.	Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение).
---	--	---	---	---	---	---	--	---	---	---	--

Карта обследования физической подготовленности детей дошкольного возраста с 3 до 5 лет

N	Фамилия, имя ребенка	Прыжки с места	Челночный бег	Метание	Бег (10 м.)	Подъем туловища тз положения лежа на спине	Баллы